



Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo

Gui Miguel Viana Novais

# Época Desportiva no Grupo Desportivo de Serzedelo

**Relatório de estágio realizado Grupo Desportivo de Serzedelo**

Curso de Mestrado em Treino Desportivo

Novembro, 2018



Instituto Politécnico  
de Viana do Castelo

Gui Miguel Viana Novais

# Época Desportiva no Grupo Desportivo de Serzedelo

**Relatório de estágio realizado Grupo Desportivo de Serzedelo**

Curso de Mestrado em Treino Desportivo

Trabalho efetuado sob a orientação do  
Professor Doutor Pedro Bezerra

NOVAIS, Gui Miguel Viana Novais

Época Desportiva no Grupo Desportivo de Serzedelo Relatório de estágio realizado no Grupo Desportivo de Serzedelo/ Gui Miguel Viana Novais; Orientador Professor Doutor Pedro Bezerra. – Relatório de Estágio de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. - 99p

**Palavras chave:** Futebol; Treino; Periodização do Treino; Periodização Tática

## AGRADECIMENTOS

À Escola Superior de Desporto e Lazer pelo crescimento académico e pessoal que me proporcionou ao longo dos anos que frequentei a instituição.

Ao Coordenador do Mestrado em Treino Desportivo Professor Miguel Camões que tudo fez para que este curso se torne uma referência nacional.

À instituição Grupo Desportivo de Serzedelo pela oportunidade de pertencer a uma equipa técnica de escalão sénior.

À minha família, especialmente aos meus pais, por todo o apoio dado ao longo de todos estes anos.

À minha namorada por toda a ajuda e apoio que me deu para nunca desistir dos meus objetivos, para não desmotivar e terminar esta etapa.

Ao meu orientador, o Professor Pedro Bezerra pela ajuda na realização deste relatório pois sem as suas ajudas e orientações não seria possível a conclusão do mesmo.

Ao meu tutor Fernando Fontão por me ter aceite na sua equipa técnica e por me ter dado a conhecer as suas ideias e o seu método de trabalho.

Ao Ivo Rodrigues e ao Sr. Presidente Alberto Martins pelo convite que me fez iniciar este desafio no Grupo Desportivo de Serzedelo

A toda a equipa técnica, ao staff, diretores, a toda a estrutura do clube que me deu sempre condições para trabalhar e sempre me apoiaram.

Por fim um agradecimento a todos os jogadores, sem eles nada disto teria sido possível.



## Índice Geral

<u>AGRADECIMENTOS</u> .....	<u>iii</u>
<u>Índice Geral</u> .....	<u>v</u>
<u>Índice de figuras</u> .....	<u>vii</u>
<u>Índice de tabelas</u> .....	<u>viii</u>
<u>Índice de gráficos</u> .....	<u>viii</u>
<u>Resumo</u> .....	<u>xi</u>
<u>Review</u> .....	<u>xiii</u>
<u>CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO</u> .....	<u>1</u>
<u>1-Introdução</u> .....	<u>3</u>
<u>CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA</u> .....	<u>6</u>
<u>2- Revisão da literatura</u> .....	<u>8</u>
<u>2.1- Caracterização do Jogo de futebol</u> .....	<u>8</u>
<u>2.2- Tática</u> .....	<u>8</u>
<u>2.3- Técnica</u> .....	<u>9</u>
<u>2.4- Condição física</u> .....	<u>10</u>
<u>2.5 - Psicologia no futebol</u> .....	<u>10</u>
<u>2.6- Planeamento</u> .....	<u>11</u>
<u>2.7 Periodização</u> .....	<u>13</u>
<u>2.8- Modelo de Periodização convencional de Matvéiev</u> .....	<u>14</u>
<u>2.9-Periodização Integrada</u> .....	<u>15</u>
<u>2.10- Periodização Tática</u> .....	<u>16</u>
<u>CAPÍTULO III - INTERVENÇÃO</u> .....	<u>21</u>

<u>3- Intervenção</u> .....	<u>23</u>
<u>3.1- Enquadramento do clube/objetivos</u> .....	<u>23</u>
<u>3.2- Caracterização da equipa</u> .....	<u>24</u>
<u>3.3 - Modelo de jogo</u> .....	<u>27</u>
<u>3.3.1- Sistema Tático</u> .....	<u>30</u>
<u>3.3.2- Momentos de Jogo</u> .....	<u>31</u>
<u>3.4 - Microciclos</u> .....	<u>43</u>
<u>3.5 - Planos de Treino</u> .....	<u>44</u>
<u>3.6- Outras atividades</u> .....	<u>58</u>
<u>3.6.1 - Análise estatística</u> .....	<u>58</u>
<u>3.7- Interesses da equipa</u> .....	<u>59</u>
<u>3.8- Resumo da época</u> .....	<u>60</u>
<u>3.8.1 - Estatística da equipa nas competições</u> .....	<u>60</u>
<u>CAPÍTULO IV – CONCLUSÃO</u> .....	<u>62</u>
<u>4 - Conclusão</u> .....	<u>64</u>
<u>CAPÍTULO V – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u> .....	<u>65</u>
<u>5- Referências Bibliográficas</u> .....	<u>67</u>
<u>Anexos</u> .....	<u>xvi</u>

## **Índice de figuras**

Figura 1 – Morfociclo Padrão, 2 jogos semanais.....	18
Figura 2 – Ilustração do Morfociclo padrão, 2 jogos semanais.....	20
Figura 3 – Exercício de organização defensiva.....	28
Figura 4 – Exercício de posse de bola.....	29
Figura 5 – Organização ofensiva.....	30
Figura 6 – Organização defensiva.....	31
Figura 7 – Momento de organização ofensiva.....	32
Figura 8 – Exercício 3 equipas.....	34
Figura 9 – Exercício de futebol Holandês.....	34
Figura 10 – Momento defensivo.....	35
Figura 11 – Exercício de organização defensiva.....	36
Figura 12 – Exercício de jogo em estrutura.....	37
Figura 13 – Momento transição defesa/ataque.....	38
Figura 14 – Exercício de posse e transições.....	38
Figura 15 – Exercício de posse e transições 2.....	39
Figura 16 – Momento de transição ataque/defesa.....	39
Figura 17 – Exercício de posse e transições.....	40
Figura 18 – Exercício de posse e transições 2.....	41
Figura 19 – Cantos ofensivos.....	41
Figura 20 – Cantos defensivos.....	42
Figura 21 – Exemplo de um microciclo.....	43
Figura 22 – Plano de treino 1.....	44
Figura 23 – Plano de treino 2.....	47
Figura 24 – Plano de treino 3.....	50



Figura 25 – Plano de treino 19.....	53
Figura 26 – Plano de treino 20.....	54
Figura 27 – Plano de treino 21.....	56

## **Índice de tabelas**

Tabela 1 – Dados gerais da equipa.....	25
Tabela 2 – Características dos jogadores.....	27
Tabela 3 – Jogos, resultados e golos da época.....	60
Tabela 4 – estatísticas da equipa.....	61

## **Índice de gráficos**

Gráfico 1 - % de resultados.....	61
----------------------------------	----

## Resumo

Para um treinador, atingir um nível elevado na área do futebol e do treino, é necessário aprender a teoria e depois saber utilizar essa teoria na prática.

A minha escolha pelo estágio foi devido a isso mesmo, utilizar as minhas competências académicas no terreno de jogo e aprender com pessoas mais experientes aquilo que só se consegue perceber estando no contexto de um clube e como parte integrante do mesmo.

Este relatório de estágio tem como objetivo a recolha de informação científica sobre, essencialmente, o tipo de periodização a usar e todo o trabalho que foi feito durante a época desportiva no Grupo Desportivo de Serzedelo.

A identidade de jogo, o modelo de jogo foi o mais difícil de automatizar, sendo que para obter bons resultados o trabalho da equipa técnica nem sempre é o principal.

A nível do tipo de periodização, A periodização Tática parece ser a mais indicada para a especificidade do futebol, embora a componente física não consegue ser suficiente com apenas três treinos semanais.

Este relatório contém definições das componentes teóricas importantes a definir antes do início da época, a organização e metodologia de treino utilizado pela equipa técnica, a caracterização da equipa, sistemas táticos e todas as tarefas que foram realizadas por mim, tendo também um balanço final da época desportiva.

**Palavras chave:** Futebol; Treino; Periodização do Treino; Periodização Tática.



## Review

For a coach, to reach a high level in the field of football and training, it is necessary to learn the theory and then know how to use that theory in practice.

My choice for the internship was due to that, to use my academic skills in the field of play and to learn from experienced people what can only be perceived in the context of a club and as an integral part of it.

This internship report aims to collect scientific information about, essentially, the type of periodization to be used and all the work that was done during the sport season in the Serzedelo Sports Group.

The game identity, the game model was the most difficult to automate, and to get good results the work of the technical team is not always the main.

At the level of the periodization type, Tactical periodization seems to be the most suitable for the specificity of football, although the physical component can't be enough with only three weekly training sessions.

This report contains definitions of the important theoretical components to be defined before the start of the season, the training organization and methodology used by the technical team, the characterization of the team, tactical systems and all the tasks that were performed by me.

**Keywords:** Football; Training; Training Periodization; Tactical Periodization.



## **CAPÍTULO I - INTRODUÇÃO**





# 1-Introdução

O Futebol é um dos desportos mais praticados do mundo. Em Portugal é de longe o desporto rei, onde move milhares de aficionados a esta modalidade.

O presente relatório pretende relatar e dar conta da intervenção realizada num grupo desportivo regional, por convite do mesmo. A estruturação da época desportiva, os métodos utilizados para a realização dos treinos, o enquadramento competitivo e do plantel, o tipo de periodização utilizada, são alguns dos conteúdos abordados neste estágio sendo que, de uma forma muito específica, são reveladas as estratégias de jogo, o modelo de jogo e as suas variações, a identidade que a equipa técnica pretendeu para esta equipa, exercícios de treino, ou seja, este relatório esmiúça tudo aquilo que aconteceu no contexto de terreno de jogo e como, quando e porquê utilizar as ferramentas necessárias para a equipa ter sucesso.

Este relatório é o trabalho final de uma época desportiva como treinador adjunto, que surge também para o finalizar do Mestrado em treino Desportivo e teve como objetivo a minha aprendizagem e evolução como membro integrante de uma equipa técnica de futebol.

O clube onde realizei o estágio foi o Grupo Desportivo de Serzedelo, que competiu no escalão de Seniores na divisão pró-Nacional da Associação Futebol de Braga e na Taça Associação Futebol de Braga

O estágio realizado teve como fator preponderante a minha motivação de estar no terreno, participar no dia-a-dia de uma equipa de futebol para aprender e colocar em prática os conhecimentos que já tinha adquirido.

Face ao conteúdo exposto, este relatório está dividido pelos seguintes capítulos:

- Capítulo I- Introdução;
- Capítulo II - Revisão da Literatura - este capítulo retrata a bibliografia existente. No início deste capítulo é caracterizada a modalidade de futebol, seguindo-se a tática, a técnica, a condição física, a parte psicológica, o planeamento, a periodização, a

periodização de Matvéiev, a periodização integrada e a periodização tática;

- Capítulo III – Intervenção – Neste capítulo, o enquadramento da equipa, do clube e os seus objetivos são os pontos primários seguindo-se a caracterização da equipa, onde expõem alguns dados dos jogadores e as suas principais características, o modelo de jogo onde aborda os sistemas táticos, os momentos de jogo e os seus princípios, os microciclos, os planos de treino, as atividades secundárias da minha intervenção no clube, os interesses da equipa e o resumo da época;
- Capítulo IV – Conclusão – este ponto retrata as sensações e considerações finais daquilo que o estágio me proporcionou;
- Capítulo V – Referência Bibliográficas.



## **CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA**



## **2- Revisão da literatura**

### **2.1- Caracterização do Jogo de futebol**

Os Jogos Desportivos Coletivos caracterizam-se, entre outros aspetos, pela técnica, por solicitações morfológico-funcionais e motoras e por uma intensa participação psíquica (Duarte, 2017).

O jogo de futebol é um confronto entre sistemas complexos, com interação dos atletas e do meio envolvente, que cooperam para atingirem determinados objetivos, para tal estas interações estão delineadas por comportamentos comuns e coordenados. Estes comportamentos, criam de certa forma uma previsibilidade e estabilidade num jogo, que é aleatório. (Guilherme, 2012)

A equipa é a colocação da teoria na prática, no qual um conjunto de jogadores são treinados para sistematizar os comportamentos, criando a estabilidade necessária e a compreensão entre os mesmos para criar desequilíbrios e instabilidade nos adversários e assegurar a estabilidade da equipa em todos os momentos do jogo. Para que o processo funcione e a equipa consiga apresentar uma organização é importante desenvolver uma ideia de jogo, para que esta consiga resolver a imprevisibilidade do jogo como um conjunto. (Guilherme, 2012)

### **2.2- Tática**

No futebol o primeiro desafio que é colocado ao jogador é a compreensão da tática, ou seja, o jogador tem de saber o que fazer antes das situações aparecerem, para depois poderem resolver o problema, solicitando e executando de forma adequada os seus recursos de habilidades motoras (Quina, 2001).

Neste desporto as variações táticas são enormes, derivado ao número de participantes do jogo, quer da equipa adversária, quer da própria equipa, o que faz com que cada atleta tenha diversas situações táticas durante a partida.

A dimensão tática deve ser entendida como um meio de situações complexas, para criar um rumo construtivo às interações e comportamentos dos atletas, ligando-os assim às outras dimensões do jogo, desenvolvendo então uma dinâmica coletiva. (Gomes,2008)

A dimensão tática não é a dimensão física, técnica, psicológica ou estratégia, mas que necessita das quatro componentes para se manifestar. Para (Maciel, 2008) é impossível de dissociar estas dimensões, não sendo possível dividir as mesmas, sendo assim, a interdependência destas capacidades, formam “o jogar” da equipa. (T. Lima, 2000)

## **2.3- Técnica**

O corpo é o primeiro instrumento ao dispor do Homem, ou seja, a técnica está associada aos movimentos do corpo e às diferentes formas de utilização do mesmo para resolver as situações impostas pelas características da modalidade (Garganta, J & Ivo, 1998).

A técnica, é normalmente associada aos gestos dos jogadores com bola. Um passe longo, uma receção perfeita, um cabeceamento, uma finta bem executada. Neste sentido, a técnica é caracterizada como um sistema específico de ações simultâneas, estas intervêm como consequências de forças externas e internas para atingir os objetivos com maior eficácia. (Daronch & Bettega, 2016)

As técnicas não são apenas movimentos específicos, são ações motoras realizadas para a resolução de situações que o jogo proporciona ao atleta. A técnica é uma motricidade específica e especializada para cada modalidade desportiva.(Garganta, J & Ivo, 1998)

O jogo de futebol, exige dos atletas uma grande capacidade de decisão que resulta da sua análise de jogo. Para tal, os atletas têm de estar providos de



uma alargada gama de recursos específicos, designados normalmente por técnicas. (Quina, 2001)

O contexto tático é que determina os fatores das execuções técnicas. A verdadeira dimensão da técnica é a sua utilidade para servir a inteligência e a capacidade tática do atleta. A técnica, a tática e a estratégia são inseparáveis, estando sempre ligadas as habilidades técnicas à leitura e decisões de jogo. (Daronch & Bettega, 2016)

## **2.4- Condição física**

As capacidades físicas são fundamentais para cada desporto, sendo que o futebol não foge à regra.

O jogo, é caracterizado por atividades físicas intermitentes, procurando um elevado grau de habilidade técnica, força, velocidade e agilidade (Alencar, 2009).

O Futebol moderno exige um jogador forte, rápido, capaz de vencer resistências aguentar cargas intensas e acumular a menor fadiga ao longo do jogo (Guerra, 2004).

Durante o jogo o atleta submete-se a diferentes tipos de esforços, como saltos, arranques curtos, sprints, mudanças de direção, etc. O atleta necessita ter uma boa aptidão física nos diferentes sistemas energéticos (aeróbio e anaeróbio láctico e aláctico). Apesar de se tratar de uma modalidade em que a tática e técnica são fundamentais, o investimento nas capacidades atletas do jogador tem vindo a aumentar consideravelmente (Rosa & Ribeiro, 2011)

## **2.5 - Psicologia no futebol**

Atualmente, os clubes valorizam cada vez mais os aspetos psicológicos do jogador e a necessidade de disciplina, conduta, responsabilidade e autoconfiança passou a ser fator importante na definição da contratação de um

atleta. As capacidades fundamentais como a técnica, a habilidade individual, a capacidade física e a leitura de jogo já não são únicas na análise dos clubes para contratar um atleta, é preciso também ter consciência e maturidade dentro e fora do mesmo nas suas ações. (Corrêa, Alchieri, Duarte, & Strey, 2002)

Todos os aspetos do jogo, em todas as ações, o psíquico está sempre envolvido no atleta consciente ou inconscientemente, independente do estado psíquico, a qualidade do mesmo interfere diretamente com a ação. (Corrêa et al., 2002) O facto de um atleta dividir uma bola com um adversário, liberta sentimentos de posse, de vantagem, de competição. A partir do momento em que as pessoas ligadas ao mundo do futebol tomaram a consciência desse aspeto de jogo, o treino passou a envolver, para além dos aspetos técnico-táticos e físicos uma vertente afetiva (Venzon, 1998).

## **2.6- Planeamento**

O planeamento, surge da necessidade de projetarmos o futuro, tendo em conta os nossos objetivos, a planificação da época desportiva deve ser feita com antecedência e relativamente formalizado (Pires, 2005), neste sentido, os resultados desportivos têm de ser construídos com base em um planeamento devidamente pensado, tendo em conta os objetivos desportivos da época definidos. (Garganta 1991, 2003)

O planeamento decorre da necessidade de conhecermos o futuro, pensando que o podemos prever. O futuro é incognoscível, tornando-se necessário criar uma ideia à volta do futuro que se deseja construir. Este é o paradoxo do processo de planeamento, em que o mesmo, seja formado por um conjunto de ações conhecidas, para nos organizarmos, para um futuro desconhecido. (Pires, 2005)

Através do treino e da sua gestão, pretende-se guiar a equipa com objetivos comuns assim como, coordenar e organizar os interesses e motivações da mesma (Garganta, 2004)

No contexto da afirmação anteriormente referida, o planeamento assume uma importância significativa, sendo uma função essencial da gestão (Pires, 2005)

A dificuldade que envolve a preparação e a maximização das capacidades e potencialidades do grupo, determina a necessidade de uma visão global e integradora de tudo que influencia o rendimento da equipa, através de uma planificação sistemática e dinâmica (Castelo, 2003b,2004a).

O planeamento permite ao treinador o controlo do trabalho desenvolvido, podendo avaliar os pontos fortes e fracos da sua intervenção, segundo a planificação deve incluir a análise, a definição e sistematização das diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento da equipa, tendo em conta as finalidades, objetivos e previsões, optando e tornando as decisões que consigam retirar da equipa a máxima eficácia e funcionalidade (Castelo, 2003b).

Existem três níveis de planificação. A planificação conceptual, que se caracteriza pela construção do modelo de jogo, que tem por base três vertentes fundamentais, que são, a conceção do jogo por parte do treinador, as particularidades e potencialidades dos jogadores e as tendências da evolução do jogo. O nível de planificação seguinte é a estratégia, em que consiste nas escolhas da mesma mais eficazmente e tem também três vertentes fundamentais que são, o conhecimento da própria equipa, o conhecimento do próximo jogo como a análise da equipa adversária, o terreno de jogo, as condições e circunstâncias que este se vai desenrolar, e as adaptações funcionais da equipa em função das vertentes anteriores, de modo a criar mais dificuldades ao adversário e mais aspetos favoráveis à própria equipa durante o desafio. Por fim a planificação tática, que é a parte prática das duas planificações anteriormente referidas, em que visa à concretização dos objetivos determinados. (Castelo 2003b;2004a)

## 2.7 Periodização

A periodização é, a divisão em períodos tendo em conta o calendário da fase competitiva da época desportiva (L. F. dos S. Lima, 2014, citando Garganta,1991 ).

A periodização é a estrutura de treino, das suas alterações, que ao longo dos períodos da época desportiva, vai sofrendo mudanças devido a esses mesmo momentos. Considerando, a estruturação da época em períodos, que tenham como características e objetivos específicos, torna-se indispensável para a realização de um planeamento eficaz (L. F. dos S. Lima, 2014)

A grande problemática da periodização é que a mesma, diz respeito às cargas de treino e consequentes adaptações a essas cargas. O conceito de periodização está maioritariamente relacionado com a dimensão física (treino convencional), (Oliveira,2002).

A periodização do treino assenta numa base maioritariamente ligada aos aspetos das adaptações morfológicas e fisiológicas do organismo. Isto manifesta-se numa maior preocupação nas capacidades físicas dos atletas, dando pouca relevância aos aspetos fundamentais do jogo. A planificação do treino deve ser muito mais expansiva no que trata às qualidades específicas necessárias do atleta para a modalidade e a necessidade de criação de uma periodização mais estruturada e dedicada em trabalhar os aspetos estruturais e funcionais do jogo, para sistematizar os processos naturais do jogo. (L. F. dos S. Lima, 2014).

A periodização no futebol tem relação com a distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos do jogo, individuais e coletivos, potenciando as adaptações a nível, técnico, físico, cognitivo e psicológico do jogador e da equipa. (Mourinho,2001).

A periodização no futebol, envolve três níveis fundamentais. Os microciclos, os mesociclos e o macrociclo. O microciclo é o plano semanal que segundo o mesmo autor pode variar entre três a dez sessões. O mesociclo acumula os microciclos do mês e orienta para os objetivos definidos. Por último o macrociclo que inclui toda a época desportiva. (Alves,2004),

O tipo de periodização utilizada, condiciona o plano anual (macrociclo) estando associado a três condições fundamentais, o período preparatório (específico e geral), período competitivo e período transitório (Peixoto,1999).

A fase preparatória é longa e fundamental para toda a época desportiva em que, a fase preparatória geral permite criar bases para a fase preparatória específica. O período competitivo visa três momentos que são, o período do desenvolvimento e conservação da forma, período de reconstrução da forma e período da conservação da forma, tudo isto na perspetiva da componente física (Mourinho,2001) desta forma e questionando aquilo que referiu anteriormente, o conceito de treino convencional é inadequado, pois no futebol, o período competitivo é muito extenso, existem várias competições que decorrem em simultâneo que conseqüentemente origina um elevado número de jogos e fala também, da necessidade de alto rendimento durante toda a época desportiva. As componentes que traçam a direção do processo de treino e do projeto de jogo, são a técnica, tática e cognitiva. Esta afirmação permite constatar que a carga e a capacidade física não são o ponto fulcral do planeamento. (Mourinho,2001)

Em relação à fase transitória, esta visa a necessidade da recuperação do desgaste da época desportiva, em que é atribuído aos atletas um descanso ativo, com preocupações extra no cuidado das lesões do atleta (Calvo,1998)

## **2.8- Modelo de Periodização convencional de Matvéiev**

Matvéiev foi o autor do desenvolvimento do conceito de periodização do treino. O principal objetivo deste modelo, é a estabilização da relação ótima entre os diferentes elementos da carga do treino (volume, intensidade) e as adaptações não lineares das funções fisiológicas dos atletas.

Esta teoria foi desenvolvida para os desportos individuais, como o atletismo, o que faz com que a mesma seja mais centrada na componente física do atleta. Esta teoria está orientada para um período preparatório longo (cerca de quatro meses), para um período competitivo curto (cerca de 2 meses) e um período transitório (cerca de 2 meses).

O período preparatório é dividido em duas fases:

- A preparação física geral, em que consiste em um grande volume de treino e pouca intensidade, os exercícios são de características gerais e menos específicos, este período não inclui componente competitiva.

- A preparação específica consiste como o próprio nome indica uma fase mais específica do treino, o volume baixa e a intensidade dos exercícios aumenta. O envolvimento competitivo aparece neste período, mas a um nível secundário.

O período competitivo tem como objetivo, a manutenção da forma desportiva em que se promove, a melhoria constante das habilidades motoras como a técnica, as ações táticas, o psicológico do atleta, a teoria dos mesmo, no fundo, uma maior preparação geral.

O período transitório, é caracterizado e formado por exercícios de baixo volume e intensidade, tendo em conta a fadiga acumulada durante a época. O objetivo deste período é de fazer desaparecer o stress competitivo e a fadiga muscular da época, para que a próxima temporada, seja iniciada com uma capacidade competitiva superior (Afonso & Pinheiro, 2011).

## **2.9-Periodização Integrada**

O treino centrado maioritariamente nas capacidades físicas, com a evolução do jogo, deixou de conseguir obter os resultados desejados. O treino integrado, surge nesse sentido com a inclusão de aspetos específicos da modalidade. (Correia, 2013).

O treino integrado, tem como grande diferença do treino convencional a integração de movimentos específicos da modalidade com bola. Os exercícios passam então a ser físico-técnicos, técnico-táticos e até mesmo físico-técnico-táticos. (Barros, 2011).

Este modelo de treino consegue ser o mais objetivo para a modalidade, mas neste método o treino constitui o jogo e não o inverso (Oliveira, 2004), ou seja, neste método, o treinador desmonta o jogo na sua complexidade e

fragmenta aspetos do mesmo no treino, para que determinados comportamentos apareçam (Alves, B, 2006).

Neste treino integrado, a bola está presente, mas de uma forma que não é guiada pelo modelo de jogo do treinador (Carvalho, 2004).

## **2.10- Periodização Tática**

No mundo do futebol nacional, o treino aborda muito pouco o jogo e quando o faz, os objetivos específicos são inexistentes e aleatórios. Os treinos, na maior parte dos casos, não são pensados e consequências de um programa ou métodos definidos inicialmente, o que resulta em uma fraca aprendizagem dos atletas que consequentemente, faz com que, a evolução individual e coletiva não atinja determinados níveis. (Quinta,2003)

A periodização tática, desenvolvida por um Português de nome, Vitor Frade em 1989, é totalmente o oposto da periodização convencional, no qual, o treino consiste no modelo de jogo, pensado e criado através da equipa técnica, no qual as sessões de treino se desenvolvem sobre o mesmo.

O modelo de jogo é o centro das atenções deste método, no qual ao contrário da metodologia convencional, as capacidades físicas ficam para segundo plano. O futebol é uma modalidade caracterizada como sendo eminentemente tática, podendo mesmo ser encontradas situações padronizadas mesmo sendo esta modalidade imprevisível, irregular e aleatória (Fernandes,2003). Para tal, um treinador tem de ter bem delineado a sua visão do que é o jogo e da forma como quer que a sua equipa jogue, isto torna-se imperativo de o ser feito antes de qualquer outra situação (Oliveira,2003), pois o sentido do futebol é o entendimento tático, com o treino a ser elaborado e proposto aos atletas no sentido da construção da cultura de jogo coletiva e o treino tem um papel fundamental para modelar essa cultura de jogo pretendida pelo treinador, para os comportamentos individuais e coletivos se refletirem de forma correta na competição (Garganta,2007). O modelo de jogo, está sempre aberto e nunca está totalmente adquirido quer individual quer coletivamente, é dinâmico e sujeito à criatividade dos atletas e à sua mudança, que dentro do

padrão de jogo definido, vai fazer com que os mesmos evoluam para níveis mais altos e complexos sem a perda da identidade de jogo (Maciel 2008) .

Um dos princípios fundamentais para o treino de futebol e para a periodização tática é o da especificidade. No jogar da equipa, existem princípios e sub-princípios e não é possível prever a quantidade de sub-princípios dos sub-princípios, o que faz com que a nível de treino, estes sub-princípios tem de estar obrigatoriamente inseridos, de uma forma hierarquizada pois, existem uns que estão mais presentes que outros. (Casarin, 2010). Este princípio necessita de treinos específicos do modelo de jogo delineado pelo treinador, em que cada treinador tem o seu modelo e as suas ideias de jogo que querem implementar na sua equipa, o que faz com que a especificidade não seja igual para todos, no sentido que cada treinador tem a sua especificidade própria no seu modelo de jogo (Casarin, 2010).

Os treinos desta metodologia são apenas o de jogo e o situacional, a parte física e psicológica estão inseridos nesses exercícios tal como a técnica que é desenvolvida e evolutiva nas situações de jogo, sendo corrigidas pelo treinador no momento. A técnica não está inserida de forma isolada neste método pois, apenas treina a mecânica do jogador e não a técnica no contexto de jogo, dentro do modelo de jogo (Casarin, 2010, citando, Garganta, 1998).

O treino das capacidades físicas, é o mais questionado nesta metodologia. Apesar da vantagem do atleta treinar sempre dentro do contexto de jogo, é difícil para o treinador estabelecer a carga de treino físico, não tendo como controlar o esforço do atleta em atividade, pois está dependente do seu estado motivacional para realizar as ações (Barbanti, 2010; Oliveira, 2008). As capacidades motoras como a força, flexibilidade e velocidade, necessitam de um número de repetições e de um período de descanso para que as mesmas tenham uma melhoria, algo que na periodização tática essas quantidades de repetições e pausas não podem ser sempre controladas (Casarin, 2010).

Em relação ao tempo de treino, normalmente as sessões têm o tempo de jogo oficial (Carvalho, 2001), tal como foi referido anteriormente, os treinos acontecem no jogo e/ou no treino situacional, o que origina exercícios de intensidade máxima relativa, isto é, depende da velocidade e da complexidade tática das ações, para a intensidade ser máxima ou sub-máxima (Casarin, 2010).



Este modelo não tem como objetivo o pico de forma pois, não existe a necessidade da melhoria dos aspetos motores do atleta (Santos,2006). Tendo em conta as afirmações anteriormente referidas, o principal objetivo é otimizar o modelo de jogo da equipa para que esta evolua e se mantenha estável na competição. Nesta metodologia, não existe a nomenclatura de período preparatório, competitivo ou de transição, pois tudo desde o primeiro treino ao último funciona para a estruturação e comportamentos coletivos e individuais táticos (Batista,2006).

Para a realização das unidades de treino, é necessário microciclos devidamente planeados e estruturados, estes microciclos tem por base um morfociclo, um modelo padronizado, um ciclo semanal com um conteúdo concreto para cada treino da semana tendo em conta o dia de jogo (Casarin,2017). Neste morfociclo está inserido o princípio da alternância horizontal específica, onde o esforço é levado em atenção, sendo necessário o rendimento e recuperação dos atletas. Como a periodização anda à volta do treino de jogo, os danos causados aos atletas são grandes, quer a nível físico quer a nível psicológico, daí a necessidade deste morfociclo ter atenção a essas capacidades (Gomes,2006).

A figura 1 refere o morfociclo padrão com 2 jogos por semana. Este padrão é contínuo em toda a época desportiva em que as cores têm um significado.



Figura1 - Morfociclo Padrão – 2 jogos semanais

Segunda-Feira, está a branco, pois é a folga dos atletas depois do jogo. A cor significa que não há jogo.

Terça-Feira, a cor é verde clara, o treino decorre num estado de recuperação ativa, o jogo está presente, mas num grau de complexidade menor. Este dia tem como características principais o espaço reduzido, intensidade baixa e desgaste emocional baixo.

Quarta-Feira, a cor é azul, o grau de complexidade do jogo é maior, o plano tático coletivo está mais presente, este treino proporciona um desgaste emocional e muscular, maior que o anterior onde a velocidade também aumenta. É um tipo de treino mais situacional, ou seja, é selecionado um momento de jogo que vai ser exercitado.

Quinta-Feira, a cor é verde escura, é o dia mais complexo da semana de treino, em que os grandes princípios são exercitados, sendo o treino mais similar à competição. O estado emocional, a tensão muscular e a velocidade de treino são muito idênticas ao do jogo competitivo.

Sexta-feira, a cor é amarela, o treino situacional volta a ser o centro das atenções, praticado em espaços reduzidos, este dia é para trabalhar e melhorar alguns momentos de jogo. Nesta sessão de treino a tensão muscular e a velocidade são executadas em curtos espaços de tempo e distância, o desgaste emocional é baixo.

Sábado, cor amarela clara, é um dia antes da competição, o esforço físico e emocional é quase nulo. Esta sessão pode ser teórica, de jogo ou situacional, mas realizada numa intensidade muito baixa. Recordar o trabalho realizado durante o microciclo, a estratégia de jogo, aspetos importantes a salientar da observação feita à equipa adversária, são aspetos que se podem tocar neste dia de treino, tal como em situações práticas de bolas paradas por exemplo.

Domingo, cor verde, é o dia de jogo, o dia de competição em que se vai tentar por em prática tudo aquilo que foi trabalhado (Kautzner & Junior, 2014).

Ilustração do Morfociclo por (Gomes,2006).



Figura 2. Ilustração do Morfociclo Padrão – 2 jogos semanais

## **CAPÍTULO III - INTERVENÇÃO**



### **3- Intervenção**

#### **3.1- Enquadramento do clube/objetivos**

O Grupo Desportivo de Serzedelo na época 2017/2018, iniciou um processo com um novo presidente em que a sua visão era diferente daquilo que os seus sócios estavam habituados. Este foi um ano de transformação, em que as verbas do clube eram poucas e a equipa foi toda ela renovada. Esta foi a estratégia para que o clube continuasse a marcar passo na sua existência. As contratações foram de jovens jogadores com qualidade, mas que não tinham tempo de jogo noutros clubes e de jogadores que transitaram de juniores para seniores. Dito isto, o plantel era muito jovem, num clube com falta de estrutura.

O objetivo inicial era terminar a meio da tabela, sendo que com o decorrer do campeonato, o objetivo foi reformulado pelo treinador e direção e a manutenção foi definida como principal objetivo. Estes foram os objetivos estabelecidos a nível de classificação. Nenhum deles foi cumprido pois a equipa acabou por ficar em penúltimo lugar, levando então à descida de divisão. Outro dos objetivos não alcançados foi o da taça da Associação Futebol de Braga, o objetivo era chegar às meias finais, mas a eliminação ocorreu logo na terceira eliminatória.

Outro objetivo que foi definido, foi potenciar jovens atletas, este foi conseguido, onde a maior parte dos atletas hoje competem na divisão superior à do Serzedelo. Este objetivo está ligado ao não cumprimento dos restantes pois, desde o início o risco foi assumido e mesmo com a paixão do treinador e o acreditar que seria possível, uma equipa apenas com jovens é muito difícil de ter sucesso nestas divisões.

### 3.2- Caracterização da equipa

A equipa é constituída por 29 atletas. 4 Guarda-Redes, 10 defesas, 8 médios e 7 avançados. A média de idades era de 21,70, a média de altura de 179 cm e a média de peso de 73 Kg.

A tabela 1 retrata os dados gerais dos atletas individualmente.

Nome	Alcunha	Data de Nascimento	Idade	Nacionalidade	Posição	Outras posições	Peso KG	Altura cm
Hugo Ferreira	Hugo	03-03-1998	20	Portuguesa	Guarda-redes		93	1.83
Luís Rodrigues	Luís	19-12-1995	22	Portuguesa	Guarda-redes		85	1.86
Vitor Pereira	Pereirinha	16-05-1997	21	Portuguesa	Guarda-redes		60	1.68
Rui Azevedo	Rui	27-01-1998	20	Portuguesa	Guarda-redes		74	1.80
Bruno Loureiro	Loureiro	01-06-1996	22	Portuguesa	Defesa Central		82	1.88
Nélson Oliveira	Nélson	23-12-1996	21	Portuguesa	Defesa Central		77	1.81
Vitor Oliveira	Oliveira	03-06-1996	22	Portuguesa	Defesa Central		74	1.86
Tiago Francisco	Tiago francisco	07-09-1997	21	Portuguesa	Defesa Central		80	1.82
David Pinto	david	22-01-1996	22	Portuguesa	Defesa Central		78	1.82
Carlos Filipe	Carlos Filipe	15-07-1988	30	Portuguesa	Defesa Lateral Direito		90	1.79
Kuko fontes	Kuko	17-03-2000	18	Portuguesa	Defesa Lateral Direito		66	1.66
João Afonso	Afonso	06-01-1994	24	Portuguesa	Defesa Lateral Esquerdo		64.	1.70
Dani Rocha	Dani	01-04-1997	21	Alemã, Portuguesa	Defesa Lateral Esquerdo		65	1.66
Bruno Schuster	Schuster	10-06-1997	21	Portuguesa	Defesa Lateral Esquerdo		78	1.86
Diogo Alves	Diogo	06-05-1996	22	Portuguesa	Médio Defensivo		65	1.70
Rui Freitas	Freitas	15-06-1994	24	Portuguesa	Médio Defensivo		74	1.86
Joachim	Quim	06-11-1996	21	Portuguesa	Médio Defensivo		65	1.75
João ferreira	João	12-09-1996	22	Portuguesa	Médio Centro		68	1.76
Rui Jorge	Rui Jorge	12-02-1995	23	Portuguesa	Médio Centro	Médio Defensivo	74	1.77
Ricardo Martins	China	03-03-1993	25	Portuguesa	Médio Centro	Médio Ofensivo	70	1.72
Francisco Freitas	Xico	05-11-1997	20	Portuguesa	Extremo Direito	Defesa Lateral Direito	71	1.73
Pedro Alexandre	Xelas	23-11-1998	19	Portuguesa	Extremo Direito	Médio Ofensivo, Extremo Esquerdo	54	1.70
Martinho	martinho	30-10-1994	23	Portuguesa	Extremo Direito, Avançado		75	1.71
Michael Kingsley	Kingsley	15-03-1998	20	Nigeriana	Extremo Esquerdo	Extremo Direito, Ponta-de-lança	72	1.82

<b>André Costa</b>	Andrezinho	25-08-1998	20	Portuguesa	Médio Ofensivo	Defesa Lateral Direito, Médio Esquerdo, Médio Direito, Extremo Direito	68	1.72
<b>José Eduardo</b>	Zezinho	15-01-1998	20	Portuguesa	Médio Ofensivo	Extremo Direito, Avançado	69	1.76
<b>Miguel Lopes</b>	miguel	02-05-1986	32	Portuguesa	Avançado	Médio Ofensivo	68	1.70
<b>João Paulo</b>	Best	09-02-1994	24	Portuguesa	Ponta-de-lança		90	1.96
<b>Isaías</b>	Isaías	11-09-1997	21	Portuguesa	Ponta-de-lança		79	1.82

**Tabela 1** — Dados gerais da equipa

A análise dos jogadores por posição é apresentada na tabela 2.

Nome	Análise
Hugo Ferreira GR	Lento, pesado, como GR tem muitas debilidades em todos os momentos excepto com o pé onde mostra ter qualidade ( 3º Guarda-Redes)
Luís Rodrigues GR	Forte fisicamente, capacidade mental forte, líder dentro e fora de campo, fraco na saída da baliza quer em cruzamentos, quer para controlar a profundidade (titular)
Vitor Pereira GR	Bons reflexos, fraco fisicamente e tecnicamente (4º Guarda redes)
Rui Azevedo GR	Tecnicamente o melhor, falta ganhar um pouco mais de “nervo” , demasiado relaxado e desleixado levando ao erro, pouco empenhado e pouco comprometido (2º GR)
Bruno Loureiro DC	Forte fisicamente, esquerdino, bom no jogo aéreo, fraco com os pés e na tomada de decisão
Nélson Oliveira DC	Forte nos aspetos principais da sua posição, sai bem a jogar, inteligente com e sem bola, forte no jogo aéreo, melhorar a velocidade quer de sprint quer de pensamento
Vitor Oliveira DC	Jogador limitado tecnicamente, cumpre as funções, mas coloca a equipa em risco com decisões sem critério e falta de qualidade técnica.
Tiago Francisco DC	Jogador muito completo, forte fisicamente, forte no jogo aéreo, evoluído tecnicamente, boa leitura e visão de jogo, um dos lideres da equipa
David Pinto DC	Jogador alto, forte fisicamente, agressivo, bom a sair a jogar, falta melhorar a velocidade
Carlos Filipe LD	Jogador mais evoluído a nível técnico e tático, um dos jogadores com mais experiência no plantel, mas muito fraco a nível físico, excesso de peso não o permitem jogar muito



Kuko fontes LD	Muito rápido, ágil, boa leitura de jogo, cruza bem, falta experiência em alguns momentos defensivos
João Afonso LE	Muito limitado fisicamente, mas voluntarioso, agressivo, a falta de confiança é um fator que terá de ser trabalhado, tecnicamente +/-
Dani Rocha LE	Jogador ágil, rápido, inteligente embora peque por complicar e adornar em demasia os lances, dá boa profundidade, bons cruzamentos, a timidez prejudica-o um pouco
Bruno Schuster LE	Forte fisicamente, pontapé fortíssimo, rápido, ágil, o grande defeito é a personalidade fraca, fraca leitura de jogo, medo de jogar de cabeça
Diogo Alves MDef.	Fraco fisicamente, pouca agressividade, fraco jogo aéreo, compensa na 1ª fase de construção com a sua boa qualidade técnica e ótima visão de jogo, forte nas coberturas e nas compensações
Rui Freitas MDef.	Jogador forte fisicamente, muito posicional, na primeira fase de construção algo limitado, a principal característica é destruir e não construir
Joaquim MDef.	Jogador muito voluntarioso e excessivamente agressivo, fraco tecnicamente, fraco na leitura de jogo, muito limitado
João Ferreira MC	Jogador bom tecnicamente, bom remate, boa visão de jogo, pouco intenso e algo lento no pensamento de jogo, bom a atacar e razoável a defender, fisicamente muito débil devido ao excesso de carga do trabalho
Rui Jorge MC	Jogador muito completo, rápido, forte, ágil, líder da equipa, remate forte, boa visão de jogo, bom posicionamento, agressivo, boa leitura de jogo, é um, “box to box”
Ricardo Martins MC	Jogador algo lento, bom tecnicamente, boa visão de jogo, alguma experiência, pouca intensidade no jogo
Francisco Freitas ED	Jogador muito voluntarioso, focado, agressivo, muito rápido, mas muito limitado a nível técnico
Pedro Alexandre ED	Muito evoluído tecnicamente, o jogador que mais desequilibra a defensiva adversária, muito forte no 1vs1, rápido, ágil, peca muito na personalidade agressiva, fraca ao aguentar a pressão e ao ser provocado, quando um lance corre mal perde a cabeça. Muito irreverente
Martinho ED/PL	Muito fraco em todos os aspetos, excetuando o físico e a agressividade e disponibilidade para dar o seu melhor
Michael Kingsley EE/PL	Jogador muito forte fisicamente, ágil, rápido, grande impulsão, bom remate, peca por falta de inteligência com e sem bola, muito problemático, feitio que faz com que os colegas não gostem dele
André Costa MO	Jogador muito voluntarioso, não é extraordinário fisicamente, mas lê muito bem e antecipa bem as jogadas, boa leitura de jogo, boa qualidade técnica, muito forte no último passe

José Eduardo MO	Muito rápido, criativo, muito bom sem bola e com bola sabe desequilibrar quer em condução quer com o passe, muito impulsivo e perde facilmente a cabeça,
Miguel Lopes PL	Jogador mais experiente do plantel, muito forte a jogar de costas para a baliza, inteligente a ganhar faltas, a segurar jogo, a sair da marcação dos centrais, peca por ser muito baixo para a sua posição e muito lento no sprint.
João Paulo PL	Jogador muito forte fisicamente, um dos líderes da equipa, alto, bom jogo aéreo, muito lento em sprint, perde a cabeça muito facilmente, colocasse bem na área, joga bem de costas para a baliza e é bom no último toque, excesso de peso
Isaías PL	Jogador muito limitado tecnicamente e fisicamente muito pesado

**Tabela 2** – Características dos jogadores

No geral o plantel tinha alguma qualidade, embora não existisse uma equipa base de atletas que nos permitisse ter a certeza que esses jogadores iam corresponder ao que o treinador pedia, jogadores muito irregulares e muito impulsivos criaram dificuldades constantes nos jogos. Tecnicamente uma equipa evoluída, fisicamente e taticamente já deixava um pouco a desejar.

### 3.3 - Modelo de jogo

O Modelo de jogo do G.D. Serzedelo, definido pela equipa técnica, tem como principais características as seguintes ideias:

- Conceito de equipa (a equipa está acima do individual)
- Treinar como se joga e jogar como se treina
- Organização coletiva muito forte em todos os momentos de jogo
- Atitude competitiva
- Máxima concentração
- Capacidade mental muito forte
- Inteligência coletiva e individual

Esta ideia de jogo tem como grandes Princípios:

- Recusar a inferioridade numérica
- Evitar a igualdade numérica
- Criar superioridade numérica
- Posse de bola e circulação de bola rápida
- Mobilidade
- Dinâmica
- Coesão
- Pressão ao adversário
- Simplicidade
- Criatividade
- Leitura de jogo

Este modelo de jogo foi treinado com exercícios que tinham competência para a evolução destas capacidades.

Os sete primeiros pontos foram treinados psicologicamente em todos os exercícios e fora deles, a intervenção foi feita com feedbacks e chamadas de atenção constantes em todos os momentos de interação com a equipa.

Em relação aos princípios de jogo, posse e circulação de bola, defesa à zona pressionante, tirar a bola da zona de pressão e pressão ao portador da bola e espaço circundante, eles foram trabalhados principalmente pelos exercícios que se seguem.

● Org. Defensiva; Bola Coberta/Descoberta		
	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Saber quando pressionar o adversário e quando devemos controlar a profundidade	15 + 15  tempo
	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> - Os elementos de Azul só podem jogar para trás e para os lados o que significa que a bola está coberta e os adversários pressionam. - Quando a equipa que está em posse, está orientada para o jogo, a equipa estabiliza e controla a profundidade. Para finalizar a bola tem que passar obrigatoriamente por um elemento de azul	22  número
	1/2  espaço	

Figura 3 – Exercício de organização defensiva

Neste exercício conseguimos trabalhar praticamente todos os princípios, a nível defensivo, os momentos de pressão, coesão e leitura de jogo são os mais focados, a nível ofensivo temos a posse de bola e a circulação rápida, a dinâmica e a criatividade pois os adversários já sabem o que vai acontecer em quando a bola chega aos elementos de azul. A simplicidade do jogo no momento ofensivo ocorre neste exercício com a condicionante dos 2 toques, que vai gerar também a mobilidade.

Um dos exercícios mais utilizados foi também o da posse de bola, onde trabalha tudo, a competitividade, o recusar da inferioridade numérica, a coesão da equipa são pontos que se destacam neste exercício, tal como a posse, a mobilidade, a criatividade, a leitura de jogo, a pressão, tudo funciona neste exercício de posse de bola

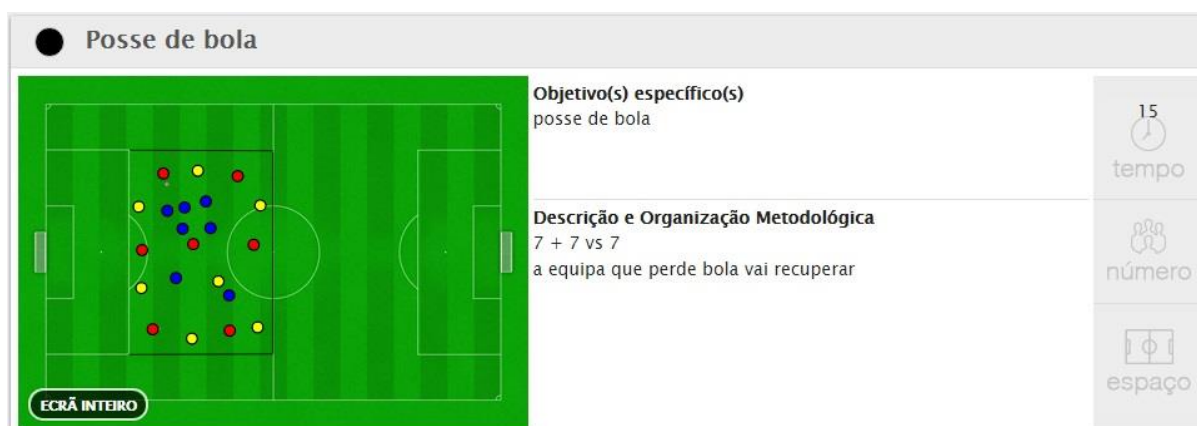


Figura 4 – Exercício de posse de bola

Estes dois exercícios são apenas exemplos de treino base. Dos mesmos exercícios as variações foram muitas ao longo da época, desde o espaço, do número de atletas, das condicionantes e do objetivo principal do treino. O ponto (3.3.2 – Momentos de jogo) irá retratar os princípios de uma forma mais detalhada com outros exercícios de base que foram utilizados. No geral, todos os exercícios contem a maior parte destas características do modelo de jogo, mas uma variável fulcral foi o feedback apresentado pelos treinadores. O mesmo exercício pode ter várias utilidades, sendo que nem todas são a prioridade para aquele dia de treino, o papel da equipa técnica foi fundamental para dar ênfase aos princípios que se queriam trabalhar naquele momento.

### 3.3.1- Sistema Tático

#### Organização Ofensiva no 4-3-3 com dois médios defensivos



Figura 5 – Organização ofensiva

Esta tática foi adotada para o processo defensivo devido às características dos jogadores e também pela segurança defensiva. A linha de 4 defesas é fundamental para o equilíbrio defensivo, sendo que quando um dos laterais sobe, o lateral do lado contrário junta-se aos centrais formando linha de 3. No meio campo, os 2 médios defensivos para o equilíbrio e para o facto da equipa ser muito inexperiente, muito imatura, outro motivo foi também pela qualidade defensiva da maior parte dos atletas do meio campo. O médio ofensivo é o elo de ligação com os três da frente, um jogador com mais liberdade, os 3 jogadores da frente, foram escolhidos para apostar na velocidade dos extremos e da capacidade dos avançados em jogar sozinhos pois nenhum deles é rápido e ágil.

## Organização Defensiva em 4-4-2



Figura 6 – Organização Defensiva

A nível defensivo a alteração em relação à tática ofensiva, foi feita para aumentar a coesão a nível defensivo, com 2 linhas de 4 homens sendo que a linha do meio campo é composta pelos 2 médios defensivos mais posicionais e os extremos nas alas, para também partirem para a transição ofensiva de trás para a frente. Os 2 Homens da frente são o ponta de lança e o médio ofensivo que são os primeiros defesas, condicionando a fase de construção da equipa adversária.

### 3.3.2- Momentos de Jogo

#### Organização Ofensiva



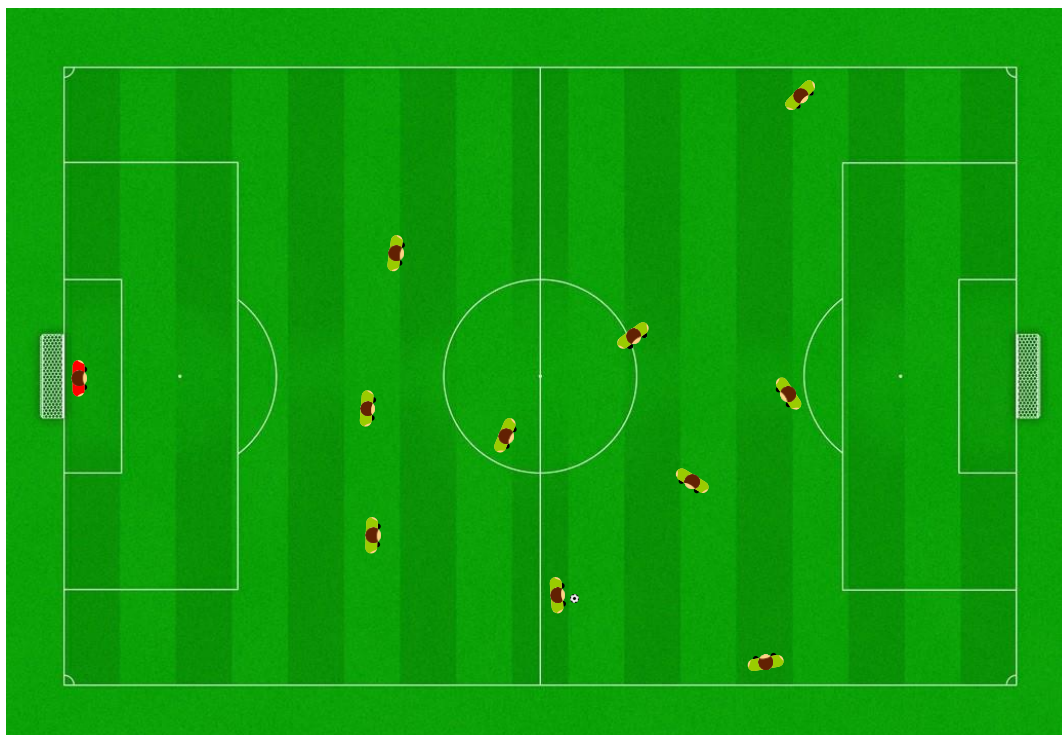


Figura 7 – Momento de organização ofensiva

**Princípios:** Posse e circulação da bola,

**Objetivo Geral:** Desorganizar e desequilibrar a estrutura defensiva do adversário com o fim de aproveitar o momento certo para marcar golo.

**Sub-Princípios:**

- Organização posicional ofensiva
- Desorganizar e criar espaços
  - Finalizar
  - Coberturas ofensivas
- Preenchimento dos espaços
- Mobilidade dos jogadores sem bola
- Dinâmica

**Descrição**

A fase da organização ofensiva é iniciada no guarda-redes quando este tem a posse de bola seja numa bola parada ou no jogo corrido. O guarda-redes não possui um pontapé muito forte e sendo que o princípio desta fase é a circulação da bola e manutenção da mesma, o jogo curto apoiado começa neste primeiro jogador.

A primeira linha é composta por quatro jogadores sendo que os laterais sobem em relação à linha dos centrais e os centrais dão largura deixando que o médio defensivo ocupe a zona central. Caso dê para colocar a bola em um dos centrais, é a preferência, caso a equipa adversária não o permita, o jogo interior pode iniciar já nesta fase, jogando a bola para o médio defensivo para que depois possa jogar de frente para um dos centrais caso fique livre, ou rodar e jogar no médio ou no lateral. A partir deste primeiro momento, os jogadores têm de ter sempre 3 linhas de passe em jogo curto e uma na profundidade, de preferência o extremo do lado contrário do corredor onde está a bola. A circulação da bola pretendida tem de ser dinâmica e com muita mobilidade dos jogadores, o meio preferencial é atacar a baliza pelo corredor central, caso este esteja bem defendido, aproveitar os extremos, principalmente o extremo esquerdo que tem grande poder de aceleração. Chegando ao último terço do terreno pelo corredor central, a tabela é essencial, com entrada dos médios, caso o ataque esteja no corredor lateral, o cruzamento tem de ser feito, com a colocação de um dos médios, do ponta de lança e do extremo contrário.

A organização ofensiva foi trabalhada depois da organização defensiva, foi o momento que mais se trabalhou ao longo da época desportiva devido à dificuldade de chegar ao golo nos jogos.

Para tal, exercícios como futebol holandês e como jogo 2vs2 com apoios, foram fundamentais para a aprendizagem deste momento.



●
Jogo 3 equipas



**Objetivo(s) específico(s)**

- movilidade
- organização
- promover a finalização
- equipa a subir e descer como um todo

**Descrição e Organização Metodológica**

8vs8 + 8 apoios

só vale golo se a equipa estiver toda no meio campo ofensivo e vale 2 golos caso a defesa não esteja toda no seu meio campo defensivo

tempo

número

espaço

Figura 8 – Exercício 3 equipas

●
Holandês



**Objetivo(s) específico(s)**

- Intensidade
- fechar corredor central
- jogo interior/jogo exterior

**Descrição e Organização Metodológica**

2 equipas a jogar entre si, a equipa que marcar ataca o outro adversário, que está no campo contrário organizada

caso a equipa que está a defender consiga ultrapassar a linha de meio campo com bola controlada, pode atacar a equipa que está à espera, ou então, defender com sucesso durante 2 minutos

tempo

número

espaço

Figura 9 – Exercício futebol Holandês

## Organização defensiva

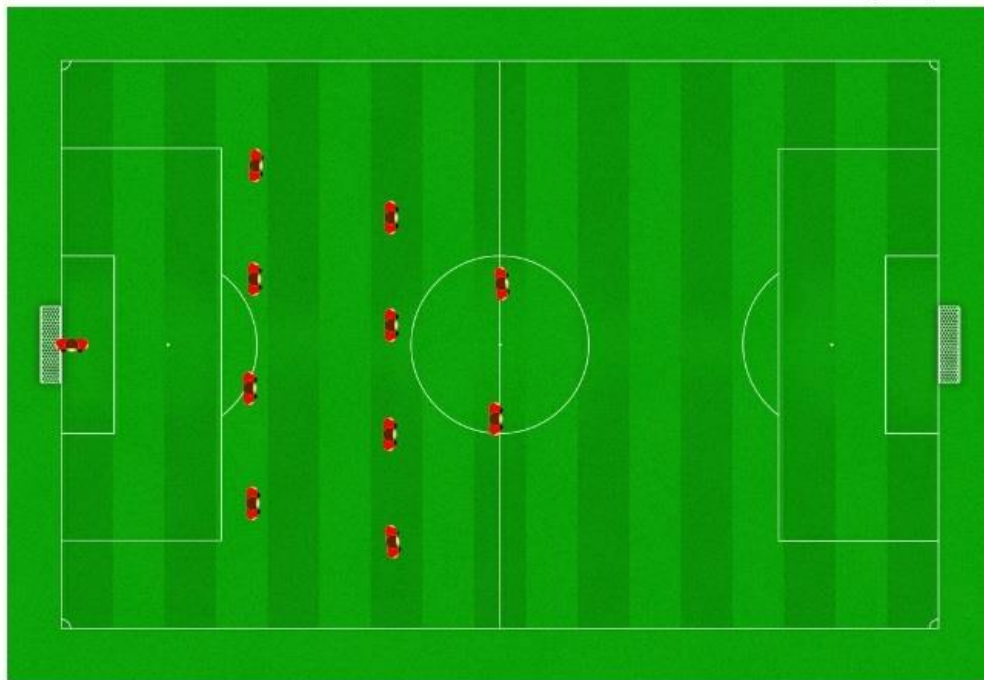


Figura 10 – Momento defensivo

**Princípio:** Defesa à zona pressionante

**Objetivos Gerais:** Condicionar, direcionar e pressionar a equipa adversária com o objetivo de provocar o erro e a recuperação da posse de bola

**Sub-Princípios:**

- Mudança de atitude
- Lucidez e inteligência
- Posicionamento em organização defensiva
- Condicionar e direcionar
- Pressionar
- Contenção, cobertura defensiva e equilíbrio defensivo

## Descrição

Na organização defensiva o sistema tático que a equipa se coloca é diferente do ofensivo. Neste momento do jogo, a equipa irá colocar-se com uma linha de 4 defesas, uma linha de 4 médios e uma linha de 2 avançados. Nesta fase, a equipa está concentrada e junta num bloco médio/baixo, defendendo os espaços e não o jogador da outra equipa. O objetivo era fazer com que a equipa adversária tentasse penetrar a nossa organização defensiva e aí realizar uma pressão ao portador da bola, tendo sempre em conta as coberturas defensivas, ajustando-se uns aos outros para não comprometer este processo. As zonas de pressão ideais e na qual os atletas tentavam direcionar os adversários eram os corredores.

Os avançados eram os primeiros defesas, tendo a importantíssima tarefa de impedir que a bola conseguisse circular na zona central, executando movimentos para direcionar o adversário com bola para as linhas laterais.

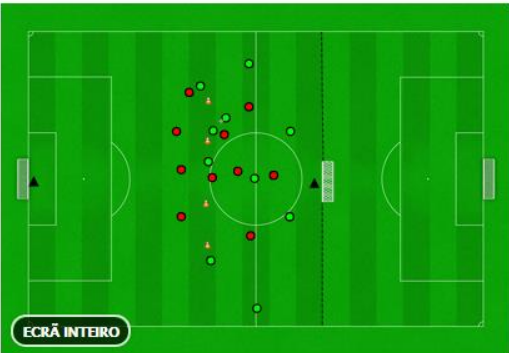
Outro dos momentos mais importantes e exigentes a nível de concentração coletiva eram as bolas “cobertas” e descobertas”, sendo que a bola coberta é quando o jogador adversário está de costas para a nossa baliza e a bola descoberta é quando o mesmo está de frente para o jogo. No momento de bola coberta o avançado do lado da bola, tomava a iniciativa de pressionar mais à frente, sinal dado aos restantes companheiros de equipa para avançar com ele e tentar recuperar a posse de bola numa zona mais à frente do terreno de jogo.

A organização defensiva foi o momento mais abordado nos treinos de início de época, sendo que ao longo da mesma foi treinada devido aos maus resultados da equipa no campeonato. Os exercícios que se seguem foram os mais utilizados para este momento.

● Org. Defensiva; Bola Coberta/Descoberta		
	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Saber quando pressionar o adversário e quando devemos controlar a profundidade	15 + 15 tempo
	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> -Os elementos de Azul só podem jogar para trás e para os lados o que significa que a bola está coberta e os adversários pressionam. -Quando a equipa que está em posse, está orientada para o jogo, a equipa estabiliza e controla a profundidade. Para finalizar a bola tem que passar obrigatoriamente por um elemento de azul	22 número
		1/2 espaço

Figura 11 – Exercício Organização Defensiva

● **Jogo em estrutura**



**Objetivo(s) específico(s)**  
Promover a linha defensiva junta e fechar o espaço interior,  
defesa subida  
ataque a explorar o jogo interior

**Descrição e Organização Metodológica**  
Jogo 11vs11 em que a condicionante é se a equipa que está em posse conseguir entrar com um jogador pelas portas este pode finalizar sem oposição.

tempo

número

espaço

Figura 12 – Exercício de jogo em estrutura

## Transição Defesa/Ataque

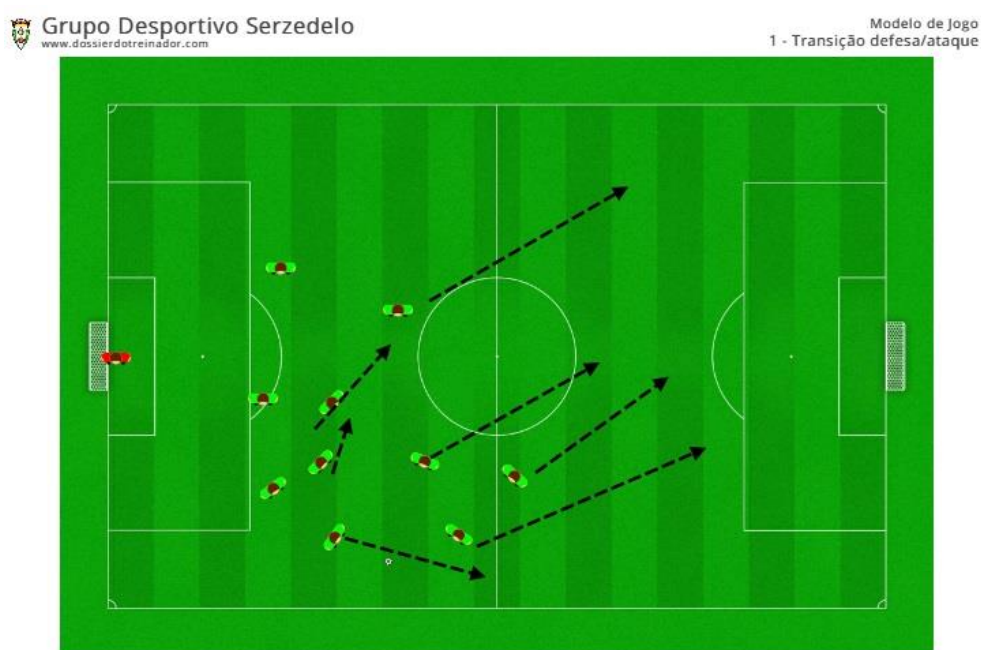


Figura 13 – Transição Defesa/ataque

**Princípio:** tirar a bola da zona de pressão

**Objetivo geral:** tirar a bola da zona de recuperação, aproveitando a desorganização do adversário, para criar uma oportunidade de golo ou então iniciar a organização ofensiva

**Sub-princípios:**

- Jogar em profundidade
- Iniciar a organização ofensiva

## Descrição

Depois da recuperação da posse de bola, a equipa que está compacta abre, para que o jogador que tem posse e está a ser pressionado possa jogar na profundidade. Os movimentos são feitos em rotura para aproveitar a desorganização da equipa adversária. A bola estando num corredor, a preferência foi sempre a saída com passe longo para o corredor contrário ou então um passe nas costas do defesa, com uma diagonal do avançado que entra no mesmo corredor onde foi recuperada a bola. Este passe podia ser feito pelo jogador que recuperou o esférico ou então de um jogador perto do mesmo que de frente para o jogo colocasse a bola com mais qualidade. Caso esta opção fosse muito difícil de executar, a equipa deveria manter a posse de bola, jogando em segurança e passar para a fase de organização ofensiva.

Este momento de jogo foi trabalhado durante toda a época, era a nossa forma mais eficaz de chegar ao golo aproveitando a velocidade dos alas.

Os seguintes exercícios foram os mais utilizados para promover este momento.

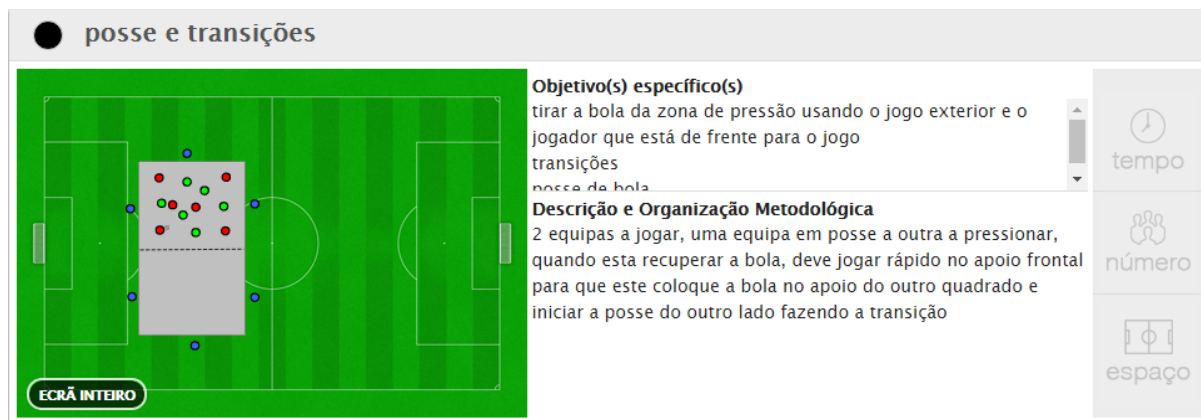
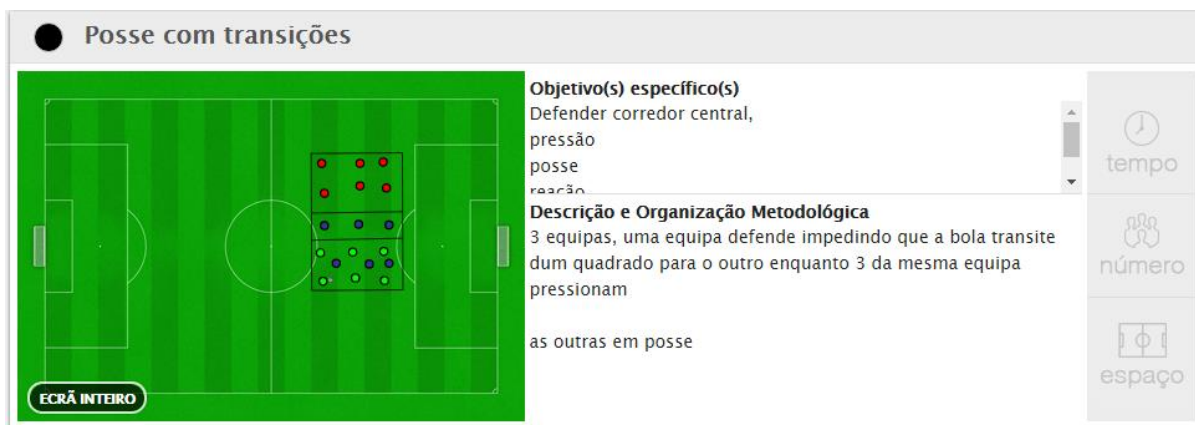


Figura 14 – exercício de posse e transições

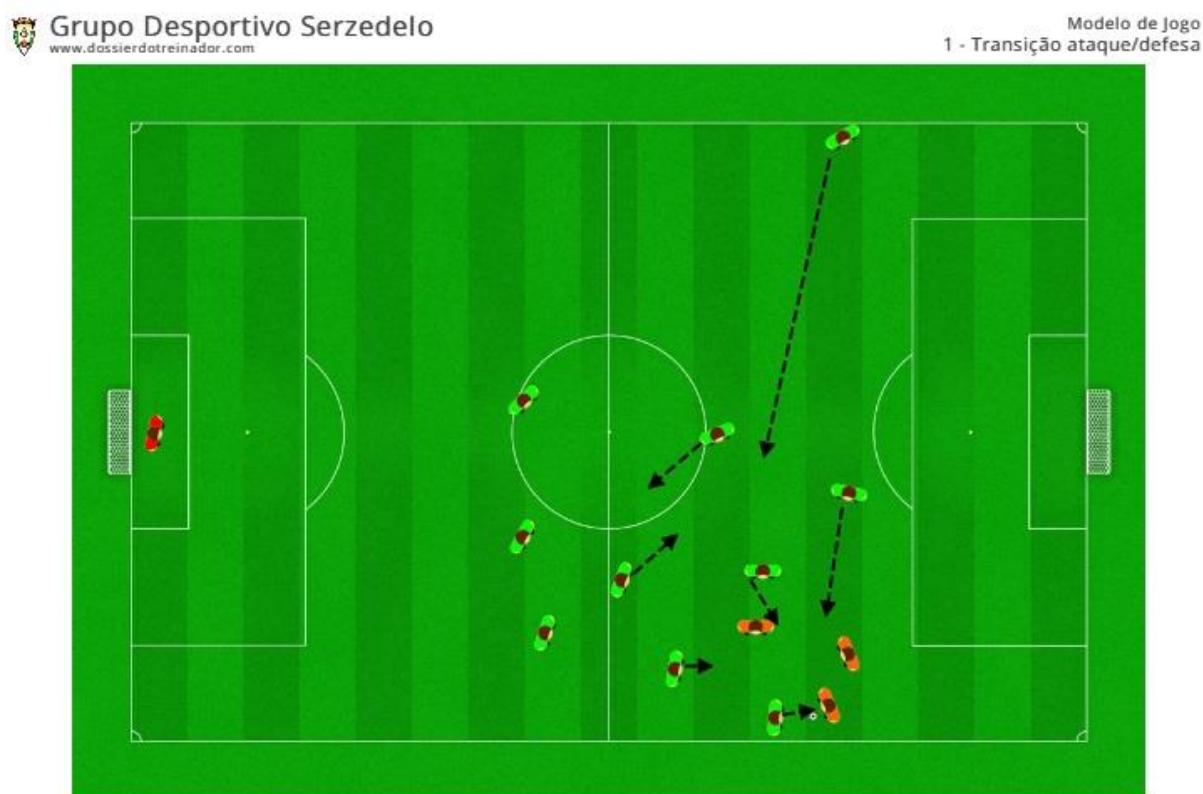




**Figura 15 – Exercício de posse e transições 2**

Com estes dois exemplos de exercícios realizados, conseguimos de uma forma eficaz que a equipa entenda e execute de uma forma automática o retirar a bola da zona de pressão após a recuperação da bola.

### Transição Ataque/defesa



**Figura 16 – Transição ataque/defesa**

**Princípio:** pressão ao portador da bola e espaço circundante

**Objetivo geral:** Aproveitar a desorganização ofensiva da equipa adversária para ganhar a posse de bola ou para a equipa se organizar defensivamente

**Sub-Princípios:**

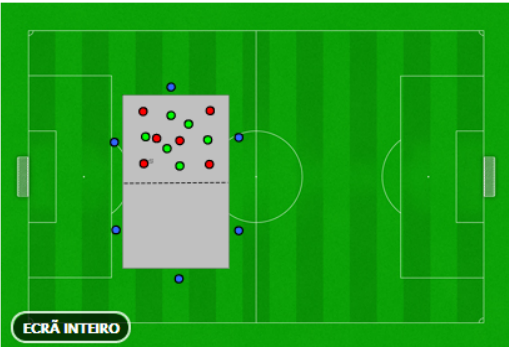
- Mudança de atitude
- Pressão ao portador da bola para a ganhar
- Pressão para ganhar tempo para entrar em organização defensiva

**Descrição**

Na transição do ataque para a defesa, a mudança de atitude é fundamental para que os jogadores passem de uma mentalidade ofensiva para defensiva e recuperar o mais rápido possível a bola. O portador da mesma e os companheiros que o circundam tem de ter o comportamento de reação à perda muito forte, para que se fechem os espaços ao adversário e o portador da bola não tenha tempo para pensar e executar. Com a equipa bem afastada, neste momento os atletas teriam de se reagrupar e juntar as linhas para entrarmos na organização defensiva, caso a pressão inicial não tivesse dado resultado.

Este foi um dos momentos que a equipa mais dificuldade teve ao longo da época sendo que também foi muito trabalhado, os exercícios que serviram para a transição defesa/ataque foram sensivelmente os mesmos, sendo que o objetivo e o feedback foram mais focados para este momento.

● posse e transições



**Objetivo(s) específico(s)**  
tirar a bola da zona de pressão usando o jogo exterior e o jogador que está de frente para o jogo  
transições  
nossa da bola

**Descrição e Organização Metodológica**  
2 equipas a jogar, uma equipa em posse a outra a pressionar, quando esta recuperar a bola, deve jogar rápido no apoio frontal para que este coloque a bola no apoio do outro quadrado e iniciar a posse do outro lado fazendo a transição

tempo

número

espaço

Figura 17 – Exercício de posse e transições



Figura 18 – Exercício de posse e transições 2

**Bolas paradas**

**Cantos Ofensivos**



Figura 19 – Cantos Ofensivos



**Legenda:** 1- Lateral direito; 2- Médio centro; 3- Avançado; 4- Central; 5- Central; 6- Médio ofensivo; 7- Médio defensivo; 8- Extremo; 9- extremo mais baixo; 10; lateral esquerdo.

O mesmo acontece nos cantos do lado oposto, apenas troca o marcador do canto que era o lateral direito com o lateral esquerdo.

## Cantos Defensivos



Figura 20 – Cantos Defensivos

**Legenda:** 1- Avançado; 2- Médio Defensivo; 3- Médio Centro; 4- Médio Ofensivo; 5- Central; 6- Central; 7- Extremo; 8- Lateral esquerdo; 9- Extremo mais baixo; 10- Lateral Direito; 11- Guarda-redes;

A mesma estrutura é mantida no canto do lado oposto.

Os cantos foram definidos desde o início como um fator com grande potencial para decidir a partida, quer a favor, quer contra. Nos cantos ofensivos e defensivos, o posicionamento dos atletas foi escolhido pelas características

dos mesmos. Impulsão, técnica de cabeceamento, altura e agressividade foram os itens prioritários para a colocação dos jogadores, sendo que os jogadores colocados entre o Guarda-Redes e o primeiro poste eram os mais fortes no jogo aéreo na fase ofensiva. No canto defensivo os jogadores estavam divididos entre mais fortes e menos fortes, para criar equilíbrio em todas as zonas de perigo.

### 3.4 - Microciclos

O Grupo Desportivo de Serzedelo na época 2017/2018 estava inserido no campeonato, Pró-nacional da Associação Futebol de Braga. Esta competição teve início no dia 20-08-2017, foi nesta data então o primeiro jogo oficial. Contudo, a época já tinha começado a dia 17-07-2017 para o início da pré-época.

Os microciclos seguiram a mesma estrutura durante toda a época, alterando apenas os dias de treino em função do dia de jogo.

#### Microciclo 1



G.D. Serzedelo

www.dossierdotreinador.com

Planeamento Semanal

17/jul a 23/jul

MICROCICLO 1 - MESOCICLO 1

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
TARDE/NOITE						
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
19:30		19:30		19:30		
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
Serzedelo		Serzedelo		Serzedelo		
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)
Princípios defensivos Organização Defensiva de bola coberta e descoberta		Organização defensiva em estrutura		Análise e observação de jogadores em jogo		

Figura 21 – Exemplo Microciclo

A equipa técnica definiu os três treinos por semana devido ao desgaste que os atletas já têm nas suas vidas profissionais, onde muitas vezes precisam mais de descansar que de treinar. A folga antes e depois do jogo foi um dos aspetos que se mantiveram sempre ao longo da época, a folga antes do jogo funcionava como recuperação e preparação mental e a folga após o jogo, era para todos poderem deixar de pensar um pouco no futebol e no momento do treino seguinte estarem preparados para mais uma semana.

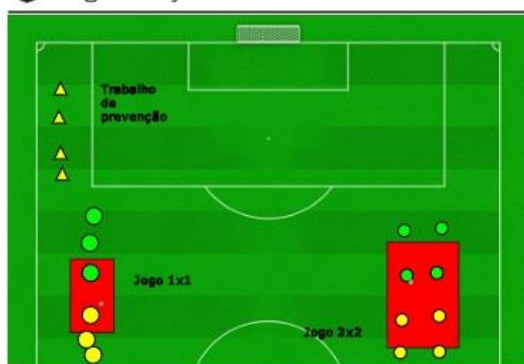
### 3.5 - Planos de Treino

**Microciclo 1** – No capítulo dos treinos e do seu planeamento, cada microciclo era composto por três treinos, o seguinte plano semanal é um exemplo de uma semana de treino no período antes da competição.

#### Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 17-07-2017, segunda-feira	Hora 19:30	Clima Quente sem chuva	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	

#### ● Organização Defensiva



**Objetivo(s) específico(s)**  
Desenvolver princípios Defensivos

25'  
tempo

**Descrição e Organização Metodológica**  
Corrida contínua 5'  
Jogos 1vs1 8'  
Plantel dividido em 2 grupos;  
1 grupo 2vs2 e o outro trabalho de prevenção 8'

1x1; 2x2  
número

11mx5m;  
15mx10m  
espaço

### ● Org. Defensiva; Bola Coberta/Descoberta

	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Saber quando pressionar o adversário e quando devemos controlar a profundidade	15 + 15 tempo
	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> -Os elementos de Azul só podem jogar para trás e para os lados o que significa que a bola está coberta e os adversários pressionam. -Quando a equipa que está em posse, está orientada para o jogo, a equipa estabiliza e controla a profundidade. Para finalizar a bola tem que passar obrigatoriamente por um elemento de azul	22 número
		1/2 espaço

### ● Resistência

	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Resistência	5' tempo
	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> Velocidade de Área a Área com recuperação dentro de área	10 número
		espaço

Figura 22 – Plano de treino 1

O primeiro treino, foi construído já a pensar na forma de jogar da equipa, tendo por base a organização defensiva. A organização defensiva para a equipa técnica é o momento mais importante para o sucesso. Este treino foi construído e pensado nesse sentido, para além das capacidades físicas. O primeiro ponto de exercícios mostra que foram feitos jogos reduzidos: 1vs1 e 2vs2, estes exercícios foram realizados para iniciarmos e incutirmos a agressividade defensiva, primeiro a nível individual (1vs1) e depois grupal (2vs2) para começarmos a trabalhar as coberturas. Estes exercícios tiveram uma fase inicial em que não houve feedback por parte da equipa, para que eles cometessem erros, a segunda parte já com o feedback o que o tornou muito mais eficaz. No mesmo ponto tínhamos um trabalho de prevenção que passava por dar reforço aos membros inferiores.

O segundo exercício que constituiu a parte fundamental do treino, foi escolhido para orientar os atletas no sistema de jogo definido e para criar bases simples e sustentáveis para os momentos em que os adversários tem bola. Neste exercício o facto de 2 jogadores estarem limitados, dava a certeza e garantia a toda a equipa que aquilo que fizessem funcionava como um todo,

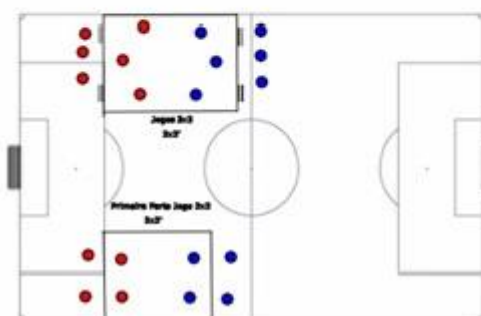
deixando desde o início da época definido que quando um adversário está de costas para a baliza a pressão é coletiva e quando o mesmo está orientado para a nossa baliza teríamos de controlar a profundidade.

O último exercício foi realizado para aumentar a capacidade física.

Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 1	Mesociclo 1	Periodo Preparatório
Data 19-07-2017 - Quarta-Feira	Hora 19:30	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	

● Princípios Defensivos



Objetivo(s) específico(s)

- Princípios Defensivos
- Posse de Bola

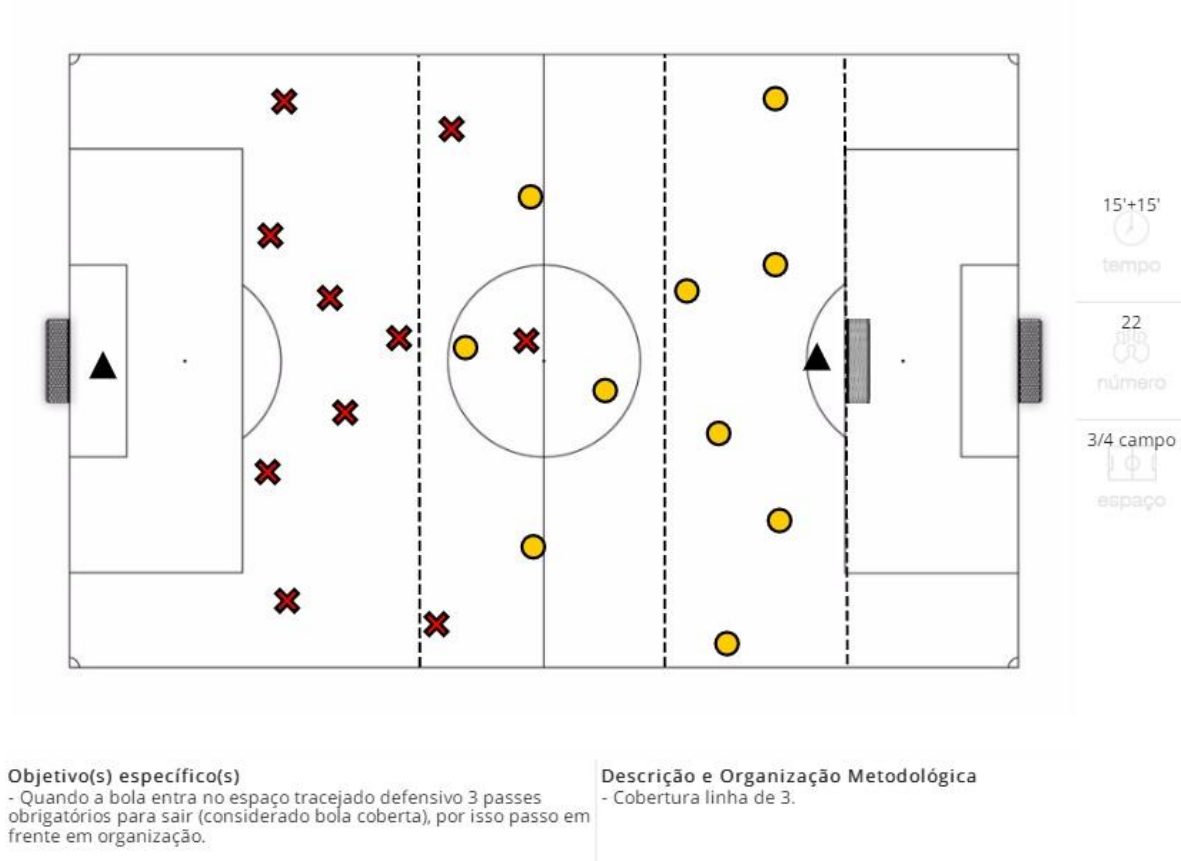
Descrição e Organização Metodológica

- Corrida Contínua 5'
- Jogos 2x2
- Jogos 3x3 c/ balizas pequenas

30'  
tempo

2x2  
3x3  
número

15mx10m  
20mx15m



## ● Velocidade Específica



Figura 23 – Plano de treino 2

O segundo treino, vai ao encontro do primeiro, lembrando o 2vs2 e aumentado a complexidade para o 3vs3, neste último o feedback já deixou de ser só defensivo e também iniciamos para o ofensivo estimulando a posse de bola, foram colocadas 4 balizas de hóquei para privilegiar o ataque e para criar mais dificuldade no momento defensivo.

O Segundo exercício é bastante similar ao do primeiro treino, as condicionantes passaram agora para o espaço, limitando por linhas e definidos as linhas defensiva, meio campo e dos avançados. Neste exercício foram retirados os elementos que só podiam jogar para trás ou para os lados, criando mais dificuldade no processo bola coberta e descoberta, aumentando a concentração da equipa e criar um exercício com um grau de especificidade mais próximo ao do jogo.

O último exercício da sessão foi meramente físico, onde foi feito um treino de força e resistência intervalado. Um triângulo em meio campo foi feito e 3 grupos de jogadores dividiram-se pelos vértices desse triângulo, primeiro iniciaram o exercício a sprintar 50 m e a descansar os mesmos 50, passando para os 100 e os 150 metros.



**G.D. SERZEDELO**  
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino  
3

Plano de Treino		Microciclo 1		Mesociclo 1		Periodo Preparatório	
Nº Jogadores							
Data	21-07-2017 sexta-feira	Hora	19:30	Clima		Volume	
Material	Objetivos Gerais		Objetivos Específicos				



● Passe em Estrutura



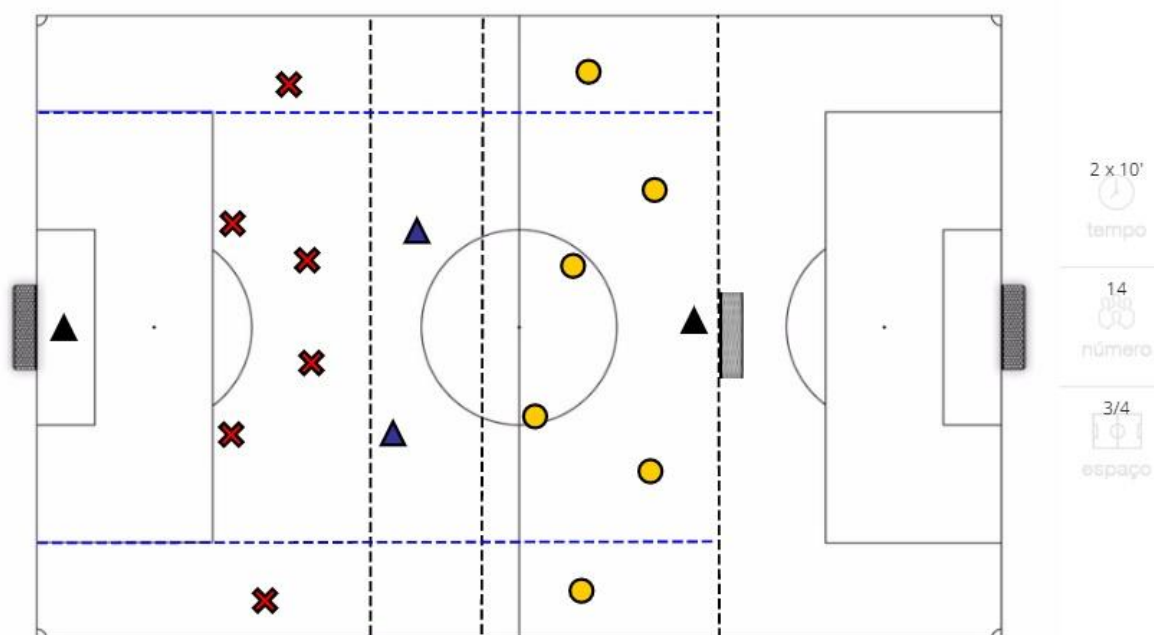
● Organização Defensiva





10' tempo	Todos Jogadores número	 espaço	2x10' tempo	10 Jogadores número	 espaço
<b>Objetivo(s) específico(s)</b> - Exercício Condução / Passe em Estrutura.			<b>Objetivo(s) específico(s)</b> - Organização Defensiva. / Alinhamento defensivo. - Força / Resistência		
<b>Descrição e Organização Metodológica</b> - Exercício de Passe em Estrutura com movimentação, definir identidade de Jogo.			<b>Descrição e Organização Metodológica</b> - Plantel dividido em 2 Grupos. - Jogo 6x4 Equipa de 4 Jogadores Defende a Baliza c/ Alinhamento de 4 e compactos. - Equipa de 6 Objetivo Fazer Golo. - Exercício de força / Resistência (Tabata)		

## ● Org.Def. Bolas longas e coberturas



**Objetivo(s) específico(s)**

- Linha defensiva em W
- Bolas longas / coberturas defensivas.

**Descrição e Organização Metodológica**

- Bola repostada em jogo, com pontapé longo para o avançado.
- Linha defensiva faz cobertura à 1ª bola.
- Azuis jogam por quem tem a posse fazendo Gr+8x6+Gr.
- Linha defensiva defende cruzamento em W (em função dos avançados).
- Trabalho de 1x2 no corredor lateral (potencializar o cruzamento).



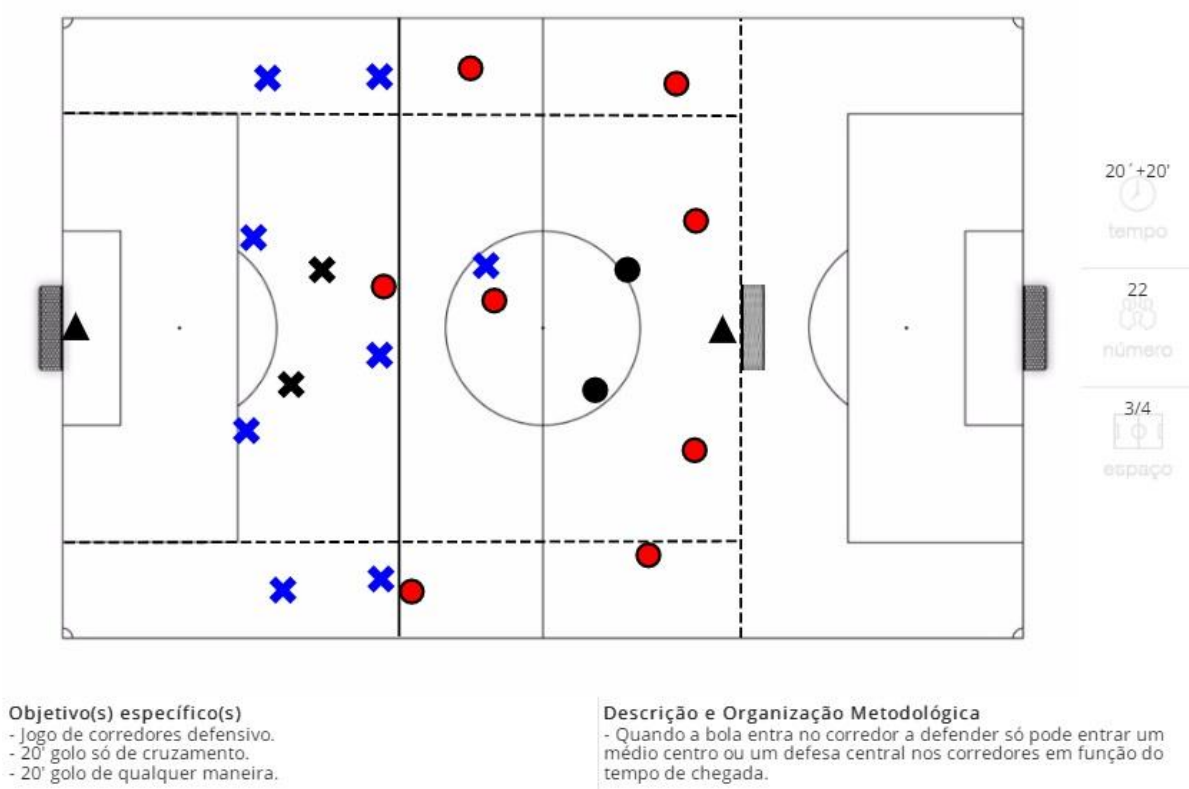


Figura 24 – Plano de treino 3

O último treino do microciclo, foi já uma preparação da seguinte semana, onde os aspetos de organização ofensiva foram abordados.

O primeiro exercício foi para aumentar a temperatura corporal mas relacionado com a tática e com a identidade de jogo pretendida com bola. Condução de bola, passe, receção e movimentos foram as chaves do exercício, incutindo assim o jogo em posse que a equipa deveria assumir. Na outra fase foi realizado um exercício para promover a coesão da linha defensiva que jogou em desvantagem numérica em relação aos avançados. A intenção foi desenvolver concentração e união dos defesas, que mesmo em inferioridade conseguiram anular o ataque com a pressão ao portador da bola e consequentes coberturas. O grupo que ficou de fora, realizou um trabalho físico, intervalado com predominância nos membros inferiores.

Na parte fundamental, trabalhamos as coberturas e o controlo da profundidade, sistematizar este processo de organização defensiva, pensando também no momento do adversário em que é realizado o cruzamento, criando as linhas defensivas dentro de área. No exercício seguinte, a equipa técnica quis

focar os corredores, orientando os atletas que devem entrar para ajudar o lateral e extremo do lado da bola, as coberturas que devem ser feitas e o preenchimento do restante espaço, para não originar desequilíbrios defensivos e para preparar para a transição ofensiva.

As semanas de treino de toda a época foram todas planeadas dentro da mesma estrutura. Em cada microciclo existem 3 treinos sendo que nesta fase da pré-época o treino de recuperação não existia, mais tarde, no período competitivo, o treino de recuperação foi utilizado, mas apenas para os jogadores mais utilizados no jogo, sendo que os suplentes ou os menos utilizados treinavam com o intuito de aumentar as capacidades físicas.

A nível de treino da pré-época a planificação surgia no seguinte sentido:

- 1º treino: Aquisitivo

Jogos reduzidos;

Menos Volume e mais intensidade;

Trabalhar os momentos de jogo, iniciando na organização defensiva e a terminar na organização ofensiva

2º Treino: Aquisitivo

Espaço mais parecido com o de jogo

Menos volume e mais intensidade

Trabalhar os momentos de jogo

Trabalho de transições

3º Treino: Aquisitiva

Espaços curtos

menos volume e mais intensidade

Velocidade/Reação

Trabalhar os momentos de jogo

## Finalização e jogada tática

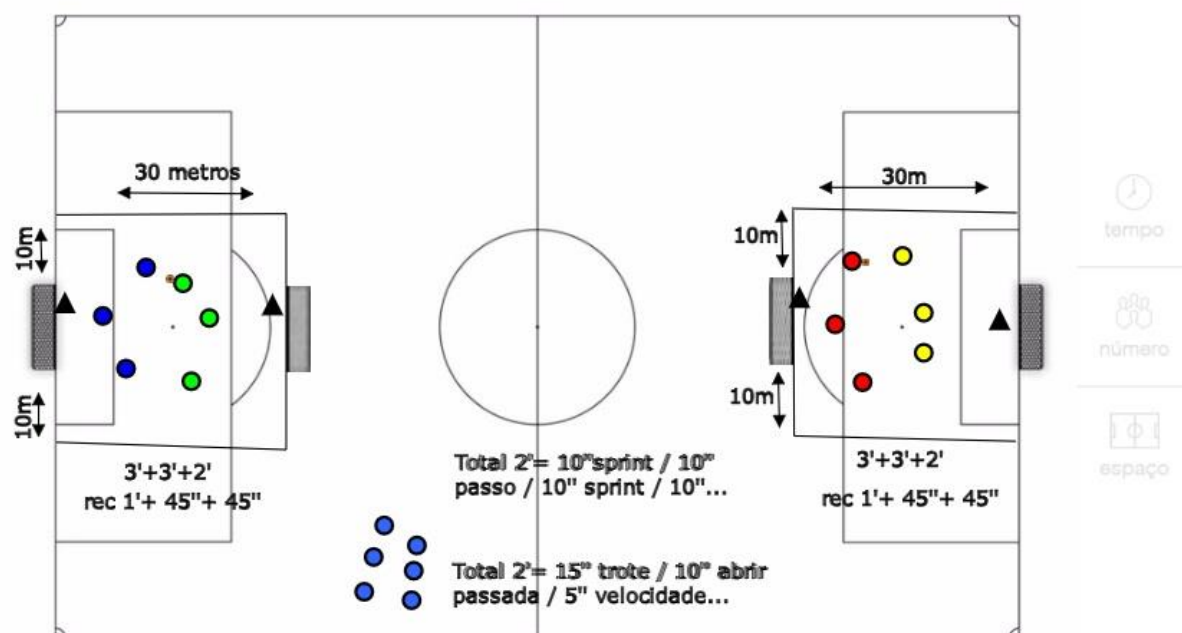
No seguimento dos planos de treino, o próximo exemplo de microciclo será de uma semana de treinos no período competitivo.

O jogo realizou-se a um domingo para tal, os dias de treino foram, Terça, Quarta e Sexta-Feira.

### Plano de Treino

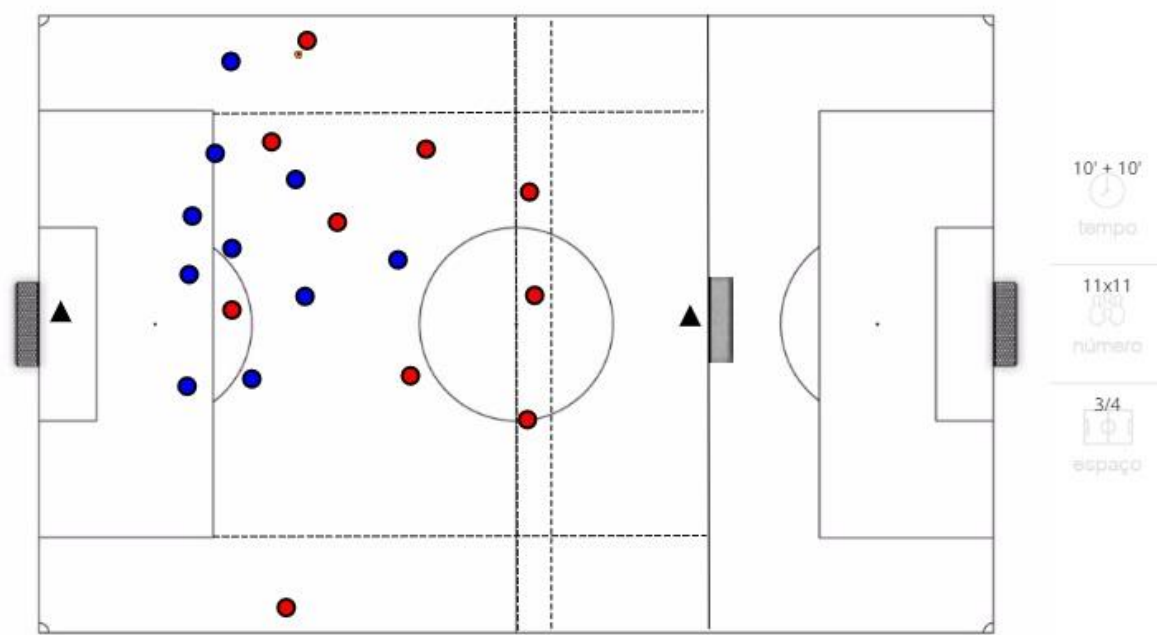
Nº Jogadores	Microciclo 7	Mesociclo 2	Período Competitivo
Data 29-08-2017 terça-feira	Hora 19:30	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	

### ● Parte inicial



Objetivo(s) específico(s)  
- Resistência

Descrição e Organização Metodológica  
- Corrida Continua 8'  
- Ativação  
- Jogos campo reduzido  
3 grupos



**Objetivo(s) específico(s)**

- Organização ofensiva e defensiva dos corredores.

**Descrição e Organização Metodológica**

- Quando 1 lateral dá profundidade o outro fecha por dentro e ala do lado contrario à bola abre.  
 - Lateral aberto com bola o ala por dentro.  
 - Se a bola circular através dos médios o ala do lado contrario ajusta para ter bola e o lateral passa nas costas.  
 - A equipa de azul quando recupera a bola se conseguir por a bola no corredor do meio campo em menos de 4 toques os vermelhos só podem defender com 3.

**Figura 25 – Plano de treino 19**

Neste microciclo, já na fase competitiva, os treinos são voltados para organização ofensiva e defensiva em simultâneo.

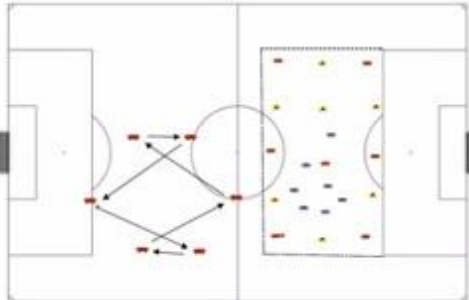
O primeiro exercício é para promover o remate, e para dificultar as ações defensivas, o sucesso teria de ser similar quer para o número de golos, quer para o momento defensivo. Neste início de treino foi realizado um exercício intervalado sem bola para aumentar a capacidade física visto que o período era já o competitivo, mas ainda numa fase inicial.

O exercício fundamental foi para a organização defensiva e ofensiva nos corredores, onde foram detetadas lacunas principalmente defensivas onde muitas vezes os laterais subiam em simultâneo, gerando instabilidade na defesa no momento de transições defensivas.

## Plano de Treino

Nº Jogadores	Microciclo 7	Mesociclo 2	Periodo Competitivo
Data 30-08-2017 quarta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	

### ● Fase inicial



**Objetivo(s) específico(s)**

- activação dos membros
- dinâmica de passe
- movimentação ofensiva e organização defensiva

**Descrição e Organização Metodológica**

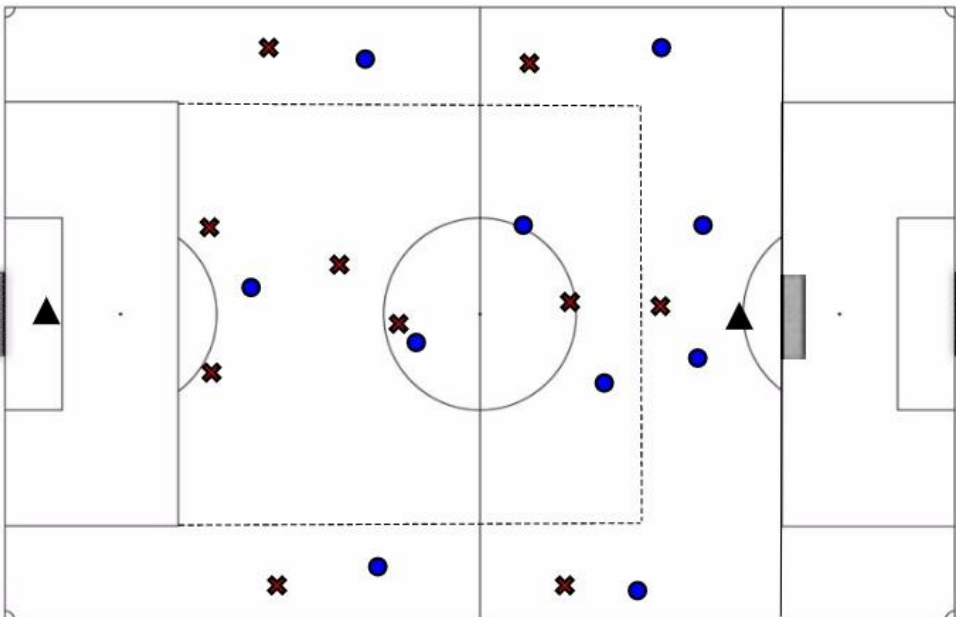
- Meios
- exercício de passe
- Exercício de posse de bola 3 equipas. 14vs7

tempo

número

espaço

### ● Org. Ofensiva Jogo Interior / exterior



tempo

Gr+10 x 10+Gr

número

3/4 de campo

espaço

**Objetivo(s) específico(s)**

- Trabalho de jogo interior e jogo exterior.

**Descrição e Organização Metodológica**

- Equipa vermelha para finalizar a bola tem que entrar na zona 10 (nesse espaço só defende 0 nº 6 e 8).
- Equipa azul só pode finalizar a partir de cruzamento e para além do lateral e ala só pode defender corredor nº6 e 8 ou central.
- Saída de bola sempre curta.

Figura 26 – Plano de treino 20

Este segundo treino foi direcionado mais para a organização ofensiva. O primeiro exercício foi de ativação, promovendo a condução, o passe e a receção.

Seguidamente o exercício de posse com três equipas foi realizado, novamente para promover a qualidade de passe e receção, organização para que não deixassem espaços vazios e movimentação para apresentarem soluções a quem tem bola.

O último exercício do treino e o fundamental, passou pela organização ofensiva e pensado para se realizar jogo interior e jogo exterior. Uma equipa só podia finalizar ao entrar pelo corredor central numa zona mais avançada a adversária só podia fazer golo através de cruzamentos.



**G.D.SERZEDELO**  
www.dossierdotreinador.com





Plano de Treino  
**21**

Plano de Treino			
Nº Jogadores	Microciclo 7	Mesociclo 3	Período Competitivo
Data 1-09-2017 sexta-feira	Hora 19:30	Clima	Volume
Material	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	

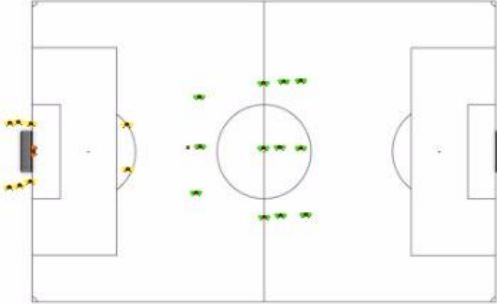


**● Meios e activação**

	<p><b>Objetivo(s) específico(s)</b> Aumento da temperatura corporal Aquecimento muscular e mobilidade articular</p> <p><b>Descrição e Organização Metodológica</b></p>	<p>5 min  tempo</p> <hr/> <p> número</p> <hr/> <p> espaço</p>
---	--	--

### ● Meios com transição

	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Rápida reação à perda	5+5  tempo
	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> O atleta que perde a bola, tem que reagir rápido à perda da mesma e fazer pressão noutro meio	 número
		 espaço

### ● Finalização 3vs2

	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> Criação de momentos de superioridade numérica ofensiva Perceção espaço/temporal Situação de finalização o mais rápido possível Aceleração de jogo do exterior para o interior	 tempo
	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> 2 defesas que saem de trás da baliza contra 3 atacantes que saem com bola do meio campo.	 número
		 espaço

### ● Jogo 3 equipas





	<b>Objetivo(s) específico(s)</b> intensidade elevada; Pensamento e execução Movimentações constantes	 tempo
	<b>Descrição e Organização Metodológica</b> 2 equipas em jogo e 1 de apoio, 2 minutos e troca a equipa que está à mais tempo, posteriormente 2 minutos ou ao golo marcado. os apoios não podem cruzar nem fazer passe longo	 número
		 espaço

Figura 27 – Plano de treino 21

No último treino da semana, a dois dias do jogo, realizaram-se duas variáveis de “meios”, onde o segundo envolvia transições. O segundo exercício foi criado na consequência do treino anterior, mas para promover o ataque central, mas com a tomada de decisão de aceleração a ser tomada do exterior para o interior. Para conseguir o sucesso ofensivo, estes estavam em superioridade numérica.

No final da sessão foi realizado um jogo num campo reduzido e com muitos atletas, para promover a intensidade, velocidade de pensamento e de execução, rápidas reações à perda e remate espontâneo.

Os treinos têm como principal objetivo o ensino e a solidificação dos processos e da identidade de jogo que o treinador quer. Nas quatro semanas antes da competição, os treinos refletiram na iniciação dos momentos de jogo de acordo com as ideias da equipa técnica. Com o decorrer da competição, os treinos foram planeados de acordo com as necessidades da equipa, as falhas no dia de jogo, eram o momento em que conseguíamos analisar da melhor forma, com os erros cometidos defensivamente ou com a observação de problemas ofensivos como a falta de dinâmica.

Ao longo da época os exercícios não eram alterados, a equipa técnica tinha uma base de exercícios que apenas alteravam a sua essência indo ao encontro dos objetivos para o microciclo. Esta forma de não aumentar muito a complexidade e de não apresentar exercícios muito diferenciados surgiu da experiência do treinador, onde constatou que neste tipo de campeonatos, os atletas chegam saturados dos trabalhos, o que prejudica a atenção, outro fator preponderante foi a quebra de ritmos ou seja, a intensidade dos exercícios com microciclos de 3 sessões tinham de ser elevados, estar a inserir exercícios complexos iriam prejudicar essa dinâmica e intensidade necessária para as capacidades físicas.

A equipa técnica juntava-se no final do jogo e refletia sobre a semana, para preparar a próxima. O que deu certo, o que falhou, o que melhoramos e o que pioramos eram as perguntas fundamentais para esse reflexo.



## **3.6- Outras atividades**

### **3.6.1 - Análise estatística**

Para além das funções exercidas como treinador adjunto/ preparador físico, no dia de jogo a minha tarefa era realizar a estatística individual e coletiva da equipa. Para tal, utilizava uma tabela com os pontos mais importantes para o modelo de jogo da equipa. Esta análise era útil para ajudar na análise do treinador ao intervalo e para a reflexão do jogo seguinte.

A preponderância destes dados não era muita, mas serviam sempre para termos uma noção do que a equipa estava a fazer no jogo.

Os dados mais requisitados a nível coletivo eram: Faltas cometidas vs sofridas que consoante a observação do jogo nos indicava se estávamos a ser demasiado agressivos e a cometer faltas desnecessárias, ou o inverso. Os remates que a equipa fazia, o que mostrava a nossa produção ofensiva, os cantos que refletiam também a nossa produção ofensiva e a do adversário. A nível individual eram: Os fora do jogo ofensivos que serviam para uma chamada de atenção ao intervalo, as sanções disciplinares que originavam uma análise mais cuidada na hora da substituição e os cruzamentos, algo que a equipa técnica queria que acontecesse com frequência e este dado dava para ter noção se o estavam a fazer ou não.

Esta ficha tinha também as funções após jogo, onde eram somados o tempo de jogo dos atletas.

### **3.7- Interesses da equipa**

Depois da semana de treinos, falta mencionar o dia de jogo. Para o dia de jogo, todos os atletas convocados tinham de estar reunidos às 12 horas para o almoço em equipa na sede do clube. O convívio entre os atletas era importante e mesmo para a equipa técnica poder conversar e observar comportamentos dos jogadores. A refeição era servida às 12:30 horas em que foi sempre servido o mesmo prato, Sopa, bife de peru grelhado, massa ou arroz seco e salada, para sobremesa uma banana.

Depois do almoço normalmente os atletas iniciavam jogos de cartas ou de bilhar, enquanto a equipa técnica reunia na sala de treinadores.

Com a aproximação da hora de jogo, os atletas tocados, dirigiam-se ao fisioterapeuta para tratamento ou aquecimento. Seguidamente existia a palestra do treinador com palavras de motivação e relembrar o que cada um tinha de fazer dentro de campo, equipavam-se e seguiam para o aquecimento. Dez minutos antes da partida, os atletas regressavam de novo ao balneário para trocar o equipamento e para o grito da equipa.

Estes aspetos foram importantes, todos os momentos fora das quatro linhas deram para tirar muitas conclusões do grupo de trabalho.

### 3.8- Resumo da época

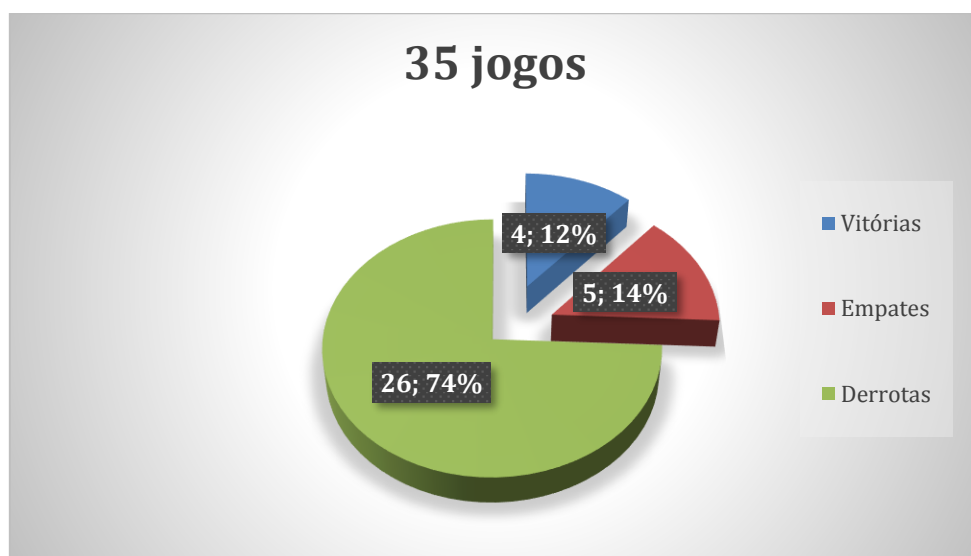
#### 3.8.1 - Estatística da equipa nas competições

Esta tabela reflete os números quantitativos da época onde em 35 jogos oficiais, o número de vitórias foram 4, 5 empates e 25 derrotas, que resultaram no penúltimo lugar da tabela e com o afastamento da taça AF de Braga logo na primeira ronda. O saldo de golos marcados e sofridos também se encontram na tabela 3.

COMPETIÇÃO	JOGOS	VITÓRIAS	EMPATES	DERROTAS	GOLOS M/S
AF Braga Pro-nacional	34	4	5	25	30-36
 AF Braga Taça	1	0	0	1	1-2
Total	35	4	5	26	31-68

**Tabela 3** – Jogos, resultados e golos da época

O Gráfico 1 foi apresentado aos atletas no final da época onde mostra com maior imponência os resultados obtidos onde fica na retina a fatia e a percentagem das derrotas.



**Gráfico 1** – % de resultados

A tabela 4, também foi apresentada à equipa, onde o intuito foi focar o aspeto da percentagem de jogos em que marcamos golos como algo positivo e destacar aqueles em que sofremos como algo negativo. Os 2 jogos de máximo a vencer foi para deixar na dúvida como uma equipa com estes números consegue ganhar 2 jogos consecutivos e depois entrar novamente numa série negativa.

74% Derrotas	63% Dos jogos em que marcou	94% dos jogos em que sofreu	2 jogos no máximo a vencer	11 jogos seguidos a perder	2 jogos no máximo sem perder
-----------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------------------

**Tabela 4** – Estatísticas da equipa

## **CAPÍTULO IV – CONCLUSÃO**



## 4 - Conclusão

Com este estágio realizado, percebi que os campeonatos distritais, são extremamente competitivos e existe alguma qualidade quer de atletas quer de treinadores. O “pontapé para a frente” já deixou de ser utilizado pela maioria das equipas, o que mostra a evolução dos treinadores, das suas ideias e dos seus métodos.

A minha evolução a nível de treino foi grande, adquiri conhecimentos práticos essenciais para organizar, dinamiza e planear uma época desportiva tendo em conta todos os aspetos de jogo. A minha capacidade de comunicação melhorou bastante ao longo da época tal como a minha fluidez em adaptar exercícios no caso de lesões ou de falhas de última hora.

A época foi longa, bastante desgastante psicologicamente, pois os resultados quantitativos não apareceram, a equipa acabou por descer de divisão e ser afastada da taça numa fase muito precoce, o que inevitavelmente desmotivou os atletas ao longo da época.

Os resultados não dependem só da estratégia e dos métodos do treinador, este estágio deu para perceber que uma estrutura forte consegue mais condições e mais estabilidade para todos. A construção do plantel foi mal conseguida, a nível de resultados, a experiência e a maturidade são fatores essenciais para o sucesso. Devido à imaturidade do plantel, a desmotivação e a irresponsabilidade demonstrada em toda a época por parte de alguns atletas criou uma onda negativa na equipa muito alimentada com os maus resultados.

O ponto positivo retirado a nível de objetivos, surgiram já no período de transição em que a maioria dos atletas conseguiu-se manter na divisão que o clube deixou o que nos deixou orgulhosos pois, apesar dos maus resultados, conseguimos destacar os jovens atletas que hoje, estão em equipas com outras ambições.

Esta oportunidade foi única, a bagagem retirada deste estágio será transportada por mim para futuros desafios onde o objetivo principal é atingir o sucesso.

## **CAPÍTULO V – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**





## 5- Referências Bibliográficas

Afonso, R., & Pinheiro, V. (2011). Modelos de periodização convencionais e contemporâneos. *EFDeportes.Com, Revista Digital. Buenos Aires*,. Retrieved from <http://www.efdeportes.com/efd159/modelos-de-periodizacao-contemporaneos.htm>

Alves, B.(2006) (In) *Congruências na relação entre Clubes e Seleções Nacionais de Futebol*, monografia realizada no âmbito da disciplina de seminário do 5º ano da licenciatura em Desporto Educação Física, na área de Rendimento – Futebol, FCDEF-UP

Barros, E. (2011). Treinamento Integrado \_ tecnicoeduardobarros.

Carvalho, C. (2004). *Entrevista Jornal O Jogo*. 18 de Julho

Casarin, R. V. (n.d.). Periodizar taticamente não é Periodização Tática - Universidade do Futebol.

Casarin, R. V. (2010). Periodização Tática: princípios estruturantes e erros metodológicos na sua aplicação no futebol. Retrieved from <http://www.efdeportes.com/efd144/periodizacao-tactica-sua-aplicacao-no-futebol.htm>

Corrêa, D. K. de A., Alchieri, J. C., Duarte, L. R. S., & Strey, M. N. (2002). Excelência na produtividade: a performance dos jogadores de futebol profissional. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15(2), 447–460. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722002000200021>

Correia, V. (2013). Artigos.

Daronch, S., & Bettega, O. B. (2016). ARTIGO DE REVISÃO O conceito de técnica no futebol : um ensaio sobre perspectivas restritivas e de ampliação The technique concept in soccer : an essay on restrictive and magnification perspectives, 17(1), 80–84.

Duarte, J. (n.d.). A compreensão do futebol como um jogo esportivo coletivo e os princípios operacionais de Claude Bayer I - Universidade do Futebol.

Garganta, J & Ivo, 1998. (1998). Júlio Manuel Garganta da Silva\*, 19–27.

Guilherme, J. (2012). Periodização Tática - José Guilherme Oliveira. Retrieved from <https://pt.slideshare.net/PedMenCoach/periodizao-ttica-jos-guilherme-oliveira>

Kautzner, N., & Junior, M. (2014). Periodização tática, (January 2011).

Lima, L. F. dos S. (2014). O JOVEM FUTEBOLISTA Uma proposta metodológica para o futebol de 11, 114. Retrieved from [https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/28658/1/Dissertação Mestrado Luís Lima.pdf](https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/28658/1/Dissertação%20Mestrado%20Luís%20Lima.pdf)

Lima, T. (2000). *Saber treinar, aprende-se!* Centro de Estudos e Formação Desportiva. Retrieved from <https://books.google.pt/books?id=YQj2AAAACAAJ>

Maciel 2008. (n.d.). 2008 JORGE MACIEL - A Incorporação Precoce do Jogador de Qualidade Como Necessidade Fenomeno Ecoantropológico.

Oliveira, J. G. (2004). Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica ensino aprendizagem/treino do jogo. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Desporto da Universidade de Coimbra (FADEUP). Porto.

Quina, J. do N. (2001). *Futebol: referências para a organização do jogo*.

Rosa, F., Orientador, L., & Ribeiro, A. A. (2011). Autora : Fernanda Rosa de Lima, 1–12.















Tipping, J. (2003). *The Four Main Moments of Soccer*. *Soccer Journal*, 48(5), 33-36.















Tani, G. (2001). Aprendizagem motora e esporte de rendimento: um caso de divórcio sem casamento. In V.J. Barbanti, A. C. Amadio, J. O. Bento & A. T. Marques (Eds), *Esporte e actividade física: interacção entre rendimento e saúde* (pp. 145-162). São Paulo: Manole.















Venzon, H. (1998). *Futebol interativo*. Porto Alegre: Mercado Aberto.

## **Anexos**















## Anexo I - Resultados de todos os jogos















	2018-05-19	16:00	(F)	SC Cabreiros	2-1	 AF Braga Pro-nacional 17/18	J34
	2018-05-13	16:00	(C)	GD Prado	0-1	 AF Braga Pro-nacional 17/18	J33
	2018-05-06	16:00	(F)	Forjães	1-0	 AF Braga Pro-nacional 17/18	J32
	2018-04-29	16:00	(C)	Marinhas	1-1	 AF Braga Pro-nacional 17/18	J31
	2018-04-22	16:00	(F)	CCD Santa Eulália	3-0	 AF Braga Pro-nacional 17/18	J30
	2018-04-15	16:00	(C)	Águias da Graça	2-2	 AF Braga Pro-nacional 17/18	J29
	2018-04-07	16:00	(F)	Pevidém SC	2-1		J28

								AF Braga Pro-nacional 17/18	
	2018-03-25	16:00	(C)	Brito SC		1-1		AF Braga Pro-nacional 17/18	J27
	2018-03-18	15:00	(F)	Maria da Fonte		3-1		AF Braga Pro-nacional 17/18	J26
	2018-03-11	15:00	(C)	Amigos de Urgeses		1-1		AF Braga Pro-nacional 17/18	J25
	2018-03-04	15:00	(F)	AD Ninense		3-0		AF Braga Pro-nacional 17/18	J24
	2018-02-18	15:00	(F)	GD Joane		1-0		AF Braga Pro-nacional 17/18	J23
	2018-02-11	15:00	(C)	Esposende		1-1		AF Braga Pro-nacional 17/18	J22
	2018-02-04	15:00	(F)	Vieira		3-2			J21

							AF Braga Pro-nacional 17/18	
	2018-01-21	15:00	(C)	Caç. Taipas	1-3		AF Braga Pro-nacional 17/18	J20
	2018-01-13	15:00	(F)	S.Paio D´Arcos FC	3-1		AF Braga Pro-nacional 17/18	J19
	2018-01-07	15:00	(C)	Porto D´Ave	3-2		AF Braga Pro-nacional 17/18	J18
	2017-12-17	15:00	(C)	SC Cabreiros	3-0		AF Braga Pro-nacional 17/18	J17
	2017-12-09	14:30	(F)	GD Silvaes	2-1		AF Braga Taça 2017/2018	3E
	2017-12-03	15:00	(F)	GD Prado	3-1		AF Braga Pro-nacional 17/18	J16
	2017-11-26	15:00	(C)	Forjães	1-2			J15



								AF Braga Pro-nacional 17/18	
	2017-11-19	16:00	(F)	Marinhas		1-0		AF Braga Pro-nacional 17/18	J14
	2017-11-12	15:00	(C)	CCD Santa Eulália		2-1		AF Braga Pro-nacional 17/18	J13
	2017-11-05	15:00	(F)	Águias da Graça		0-2		AF Braga Pro-nacional 17/18	J12
	2017-10-29	15:00	(C)	Pavidém SC		0-1		AF Braga Pro-nacional 17/18	J11
	2017-10-22	16:00	(F)	Brito SC		1-0		AF Braga Pro-nacional 17/18	J10
	2017-10-15	16:00	(C)	Maria da Fonte		0-2		AF Braga Pro-nacional 17/18	J9
	2017-10-08	15:00	(F)	Amigos de Urgeses		2-1			J8

								AF Braga Pro-nacional 17/18
	2017-09-30	16:00	(C)	AD Ninense	0-3		AF Braga Pro-nacional 17/18	J7
	2017-09-24	16:00	(C)	GD Joane	0-3		AF Braga Pro-nacional 17/18	J6
	2017-09-17	16:00	(F)	Esposende	4-2		AF Braga Pro-nacional 17/18	J5
	2017-09-10	16:00	(C)	Vieira	1-3		AF Braga Pro-nacional 17/18	J4
	2017-09-03	16:00	(F)	Caç. Taipas	2-0		AF Braga Pro-nacional 17/18	J3
	2017-08-27	16:00	(C)	S.Paio D´Arcos FC	0-1		AF Braga Pro-nacional 17/18	J2
	2017-08-20	16:00	(F)	Porto D´Ave	4-1			J1



## Anexo II – Identificação do Clube



### G.D. SERZEDELO

#### Identificação dos Quadros do Clube

G.D. Serzedelo	Clube
Séniores	Escalão
2017/2018	Época
45' + 45'	Duração do Jogo
Futebol 11	Número de Jogadores
rua do grupo desportivo 387	Morada
grupo.serzedelo@sapo.pt	E-mail

#### Competições a disputar

#### Objetivos de cada competição

Campeonato Pró-Nacional AF.Braga  
Manutenção  
Taça Af.Braga  
Final

#### Responsáveis do Clube

Alberto Martins 912092179	Presidente
@	Vice-presidente

Fernando Silva	@	
		<b>Diretor</b>
Jorge Peralta	@	
		<b>Diretor</b>
Diogo Martins	@	
		<b>Coord. Técnico</b>
Alberto Martins	@	
		<b>Coord. Fut. Formação</b>
Sérgio Abreu	@	
<b>Equipa Técnica</b>		
		<b>Treinador</b>
Fernando Fontão	@	
		<b>Treinador adjunto</b>
Gui Novais	@	
		<b>Treinador de GR</b>
Pedro Dias	@	
<b>Outros Quadros</b>		
		<b>Massagista</b>
Salgado	@	
		<b>Fisioterapeuta</b>
Diogo	@	
		<b>Técnico Equipamentos</b>
Alexandre	@	

## Anexo III – Planeamento Semanal

MICROCICLO 36 - MESOCICLO 9

segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
TARDE/NOITE						
HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA	HORA
	19:30		19:30	01:00		16:00
LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL	LOCAL
	Serzedelo		Serzedelo	Serzedelo		Serzedelo
OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)	OBJETIVO(S)
	Posse de bola; ritmo aos menos utilizados;		Transições; jogo em estrutura	finalização; velocidade/reação		jogo

## Anexo IV – Plano de Treino



**G.D. Serzedelo**  
www.dossierdotreinador.com

Plano de Treino  
71

Plano de Treino		Microciclo: 24	Mesociclo: 6	Período: Competitivo
Nº Jogadores	Data: 29-10-2017, quinta-feira	Hora: 00:00	Clima:	Volume:
<b>● Posse</b>				
		<b>Objetivo(s) específico(s)</b> capacidade física relaxamento		
		<b>Descrição e Organização Metodológica</b> posse num quadrado, 2vs2 com 4 apoios (2 da mesma equipa, 2 da contrária), os podem utilizar os apoios da mesma equipa 6x2 minutos...		
		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>Tempo</div> <div>Objetos</div> <div>Recursos</div> </div>		
<b>● Posse de bola em organização</b>				
		<b>Objetivo(s) específico(s)</b> jogadores bem colocados taticamente diagonais do avançado		
		<b>Descrição e Organização Metodológica</b> 7vs7 + 2 jogadores objetivo passar com a bola controlada pelas pontas e fazer gol sem oposição		
		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>Tempo</div> <div>Objetos</div> <div>Recursos</div> </div>		
<b>● Holandês</b>				
		<b>Objetivo(s) específico(s)</b> intensidade fechar corredor central jogo intenso / jogo exaustivo		
		<b>Descrição e Organização Metodológica</b> 2 equipas a jogar entre si, a equipa que marcar ataca o outro adversário, que está no campo contrário organizada caso a equipa que está a defender consegue ultrapassar a linha de meio campo com bola controlada, pode atacar a equipa que está a espera, ou então, defender com sucesso durante 2 minutos		
		<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div>Tempo</div> <div>Objetos</div> <div>Recursos</div> </div>		

# Anexo V – Mapa de assiduidade

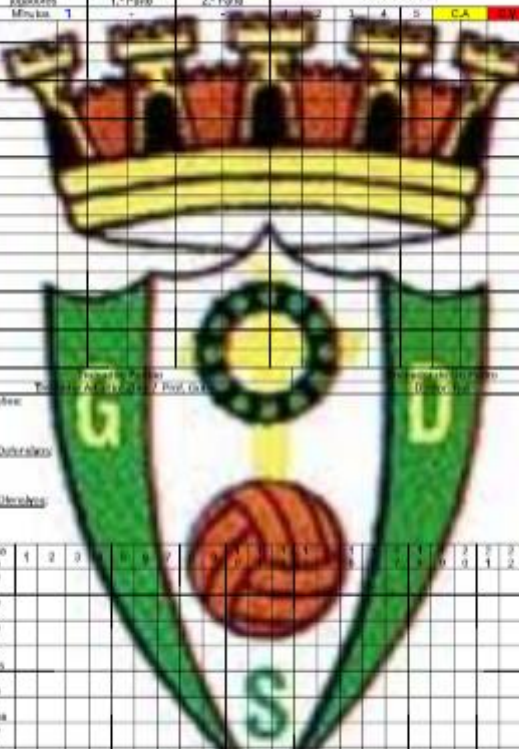
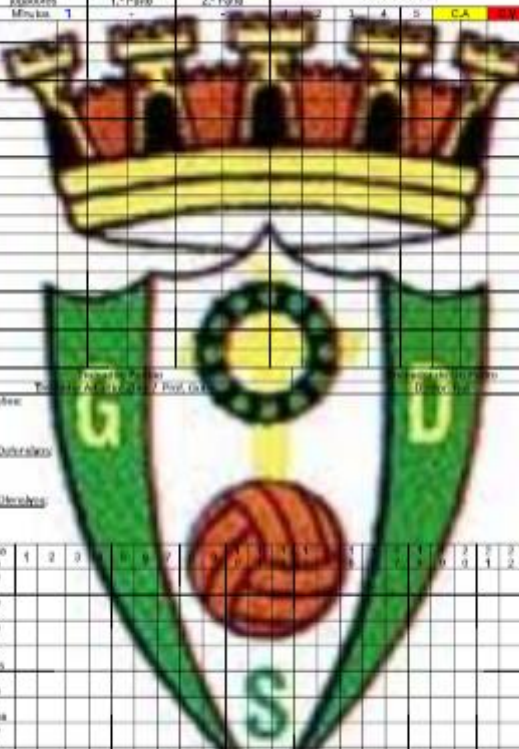
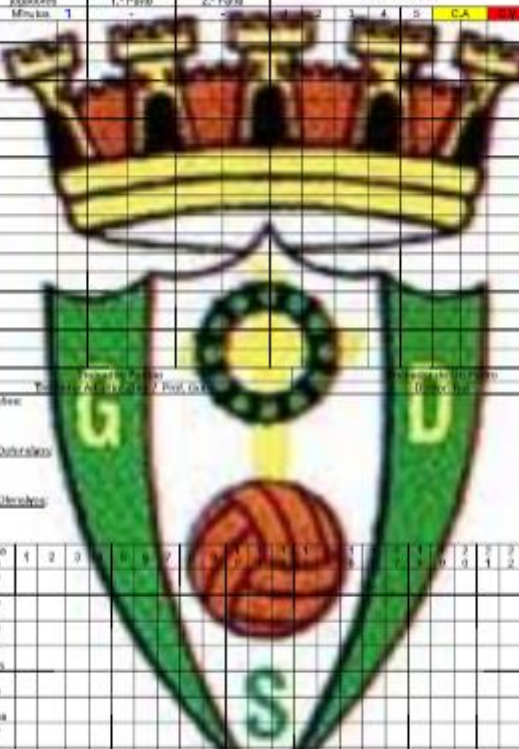
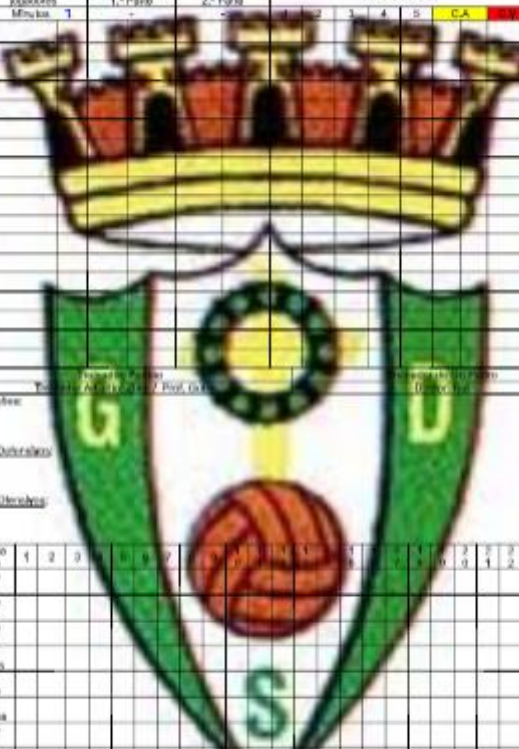
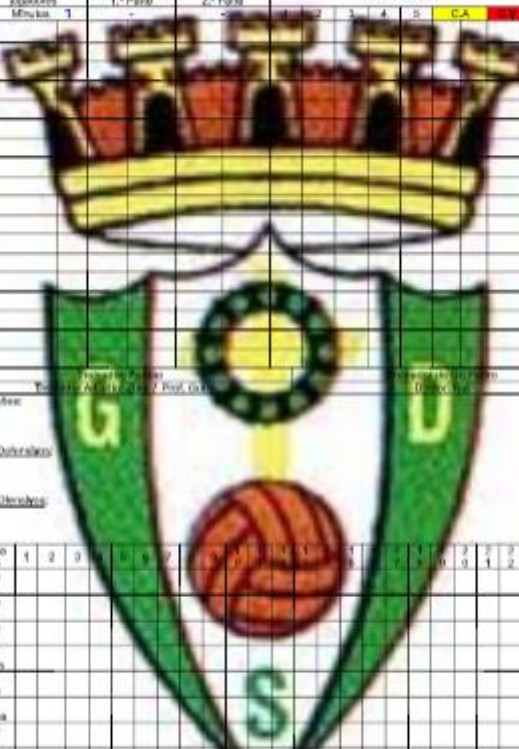
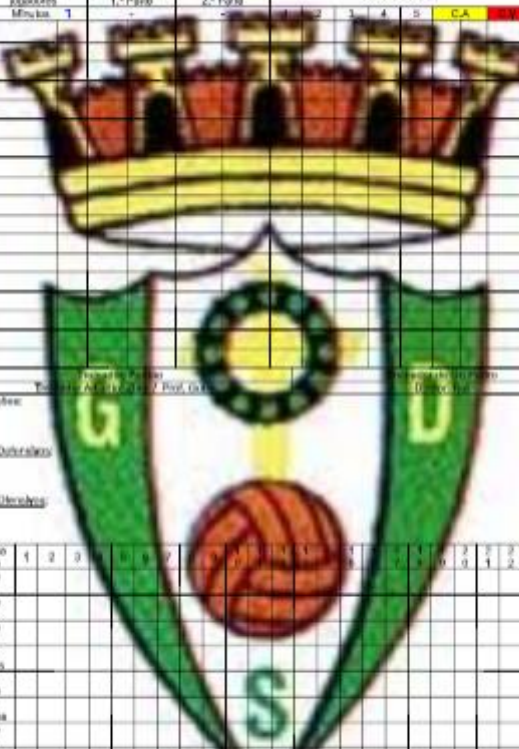
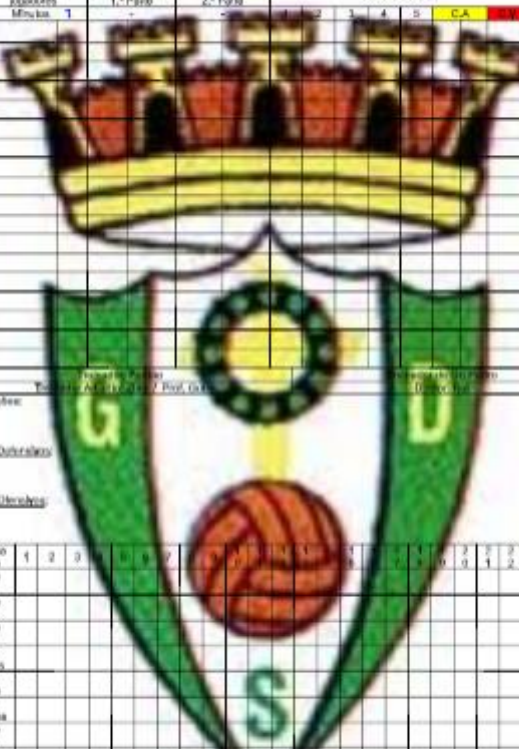
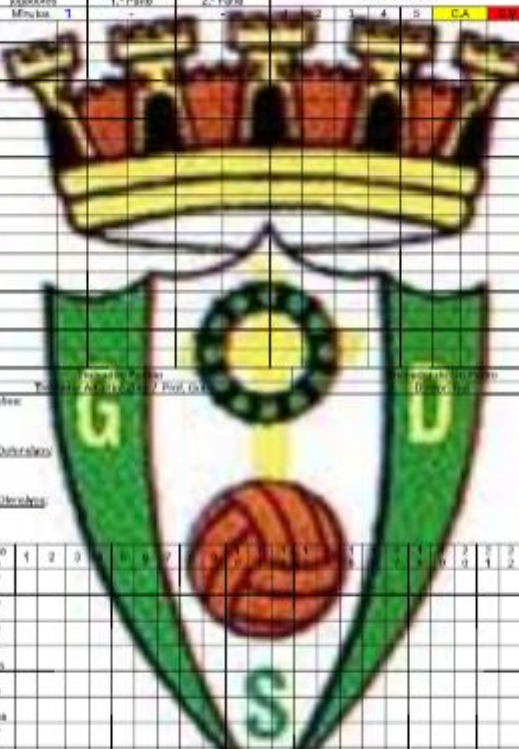
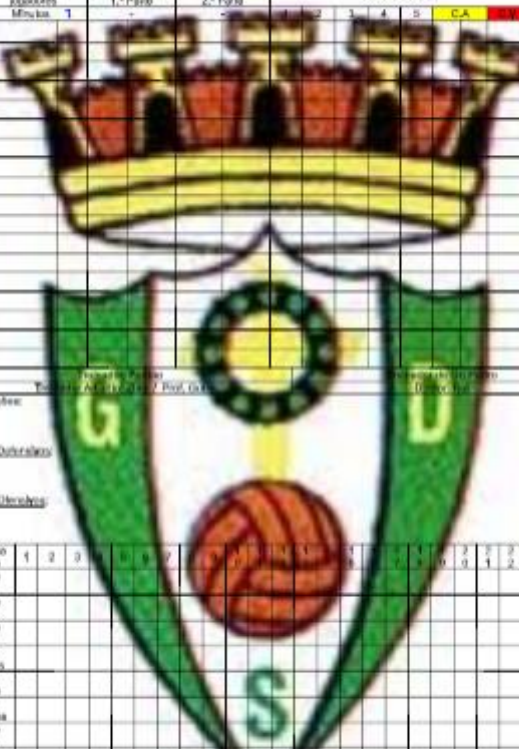
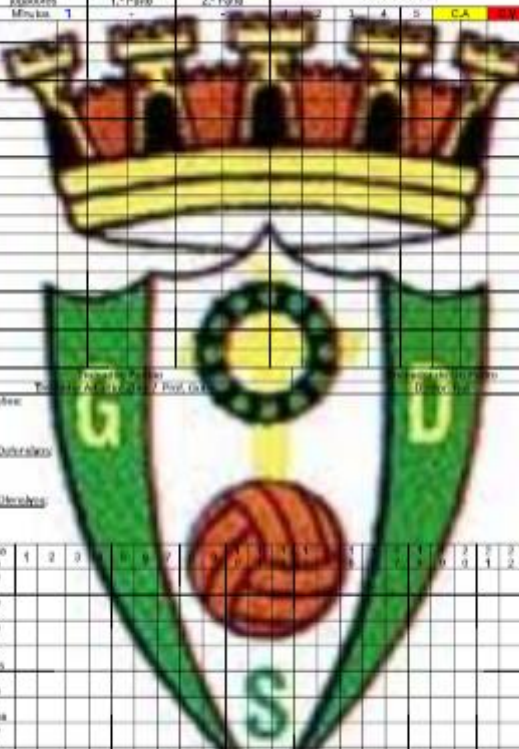
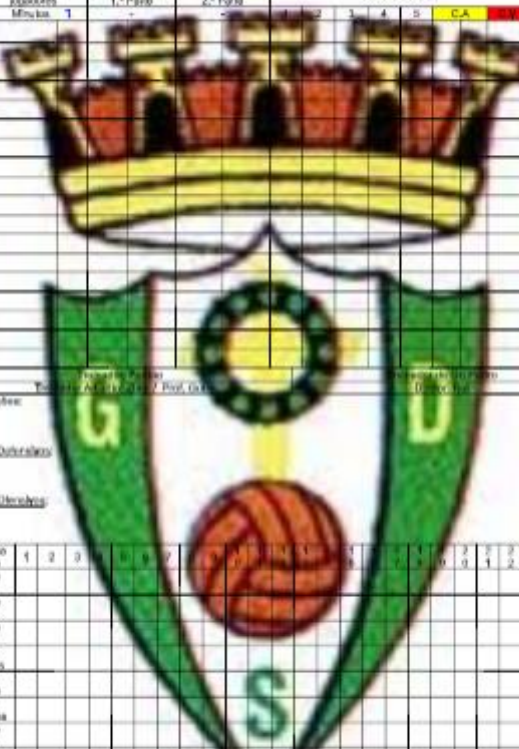
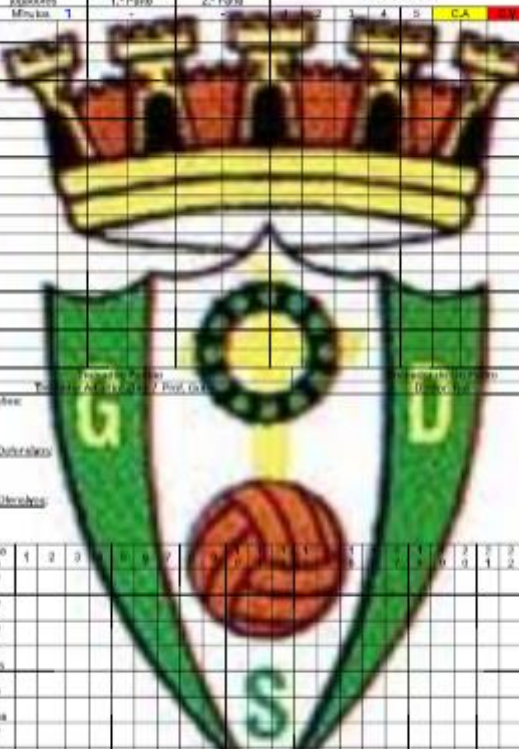
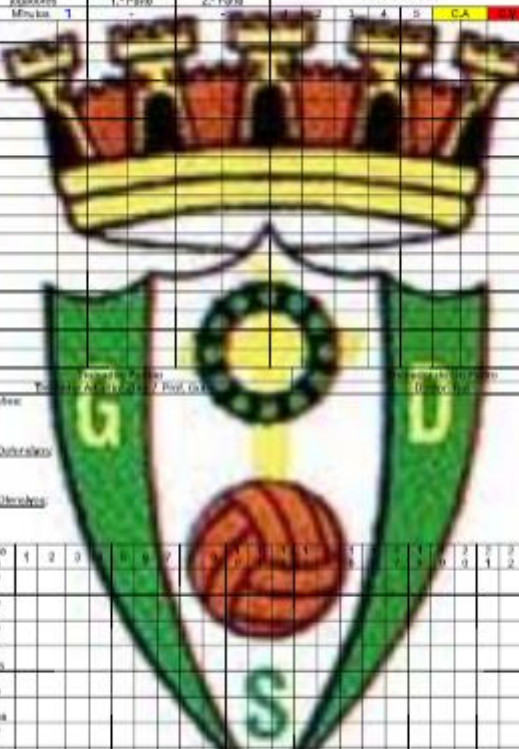
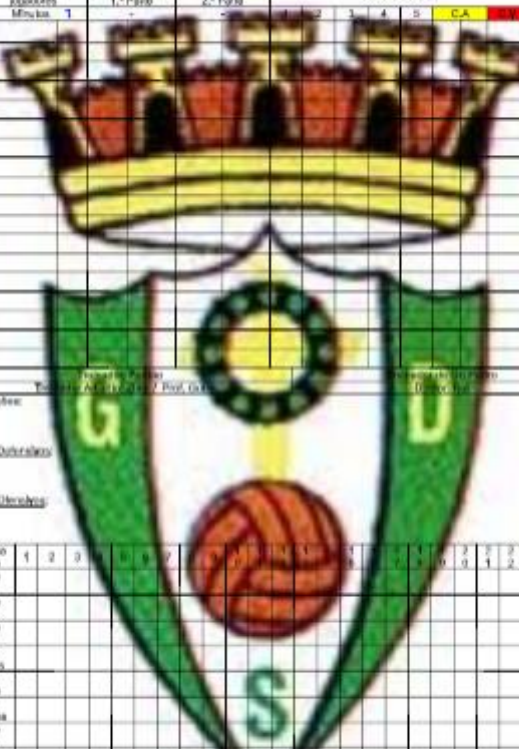
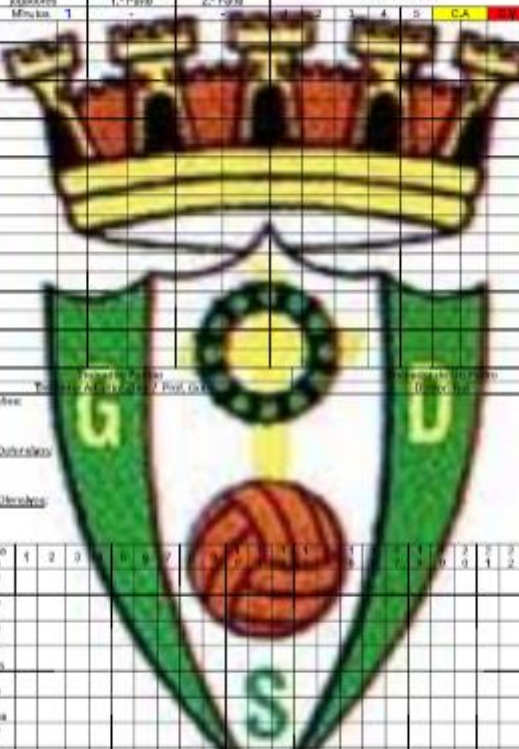
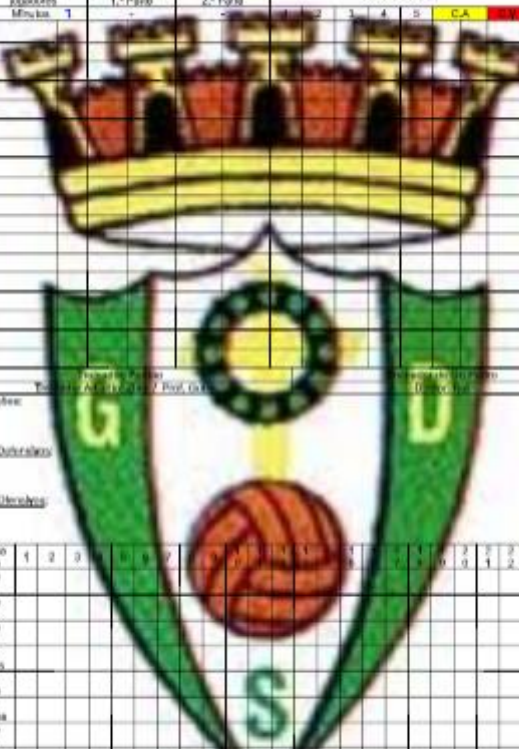
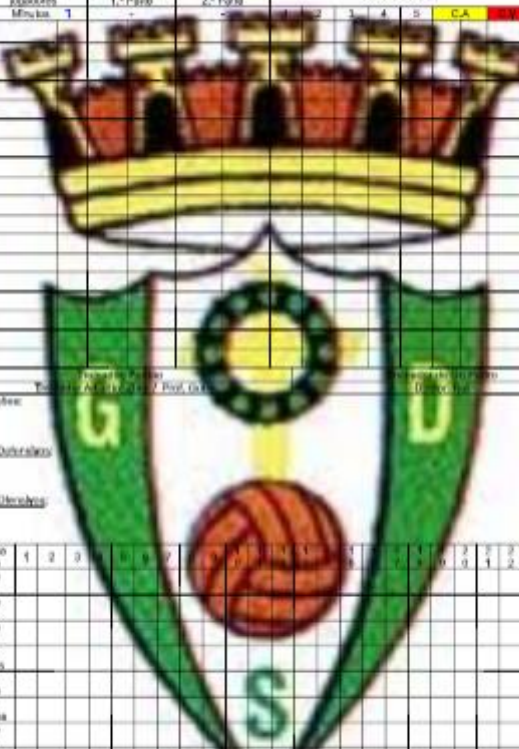
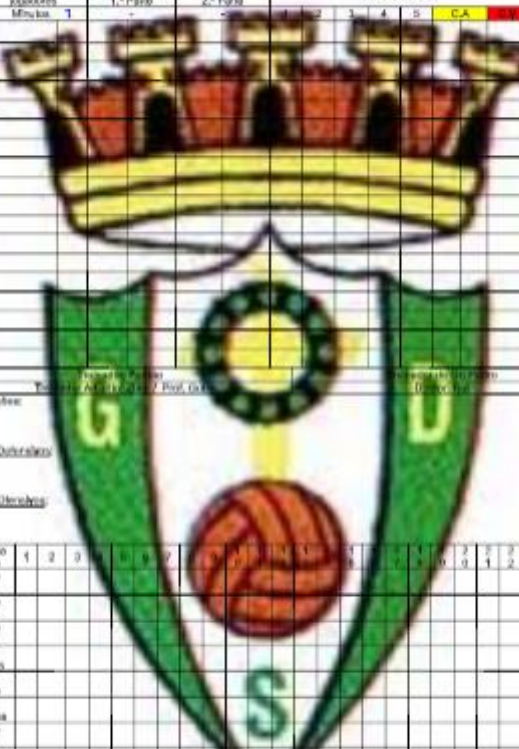
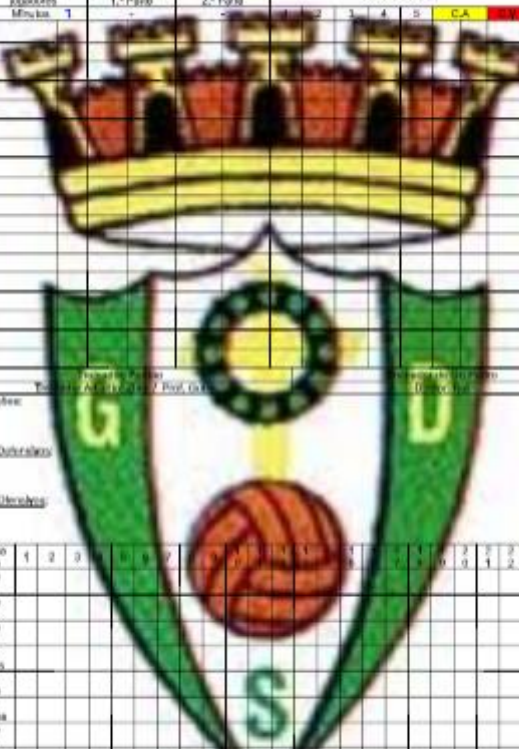
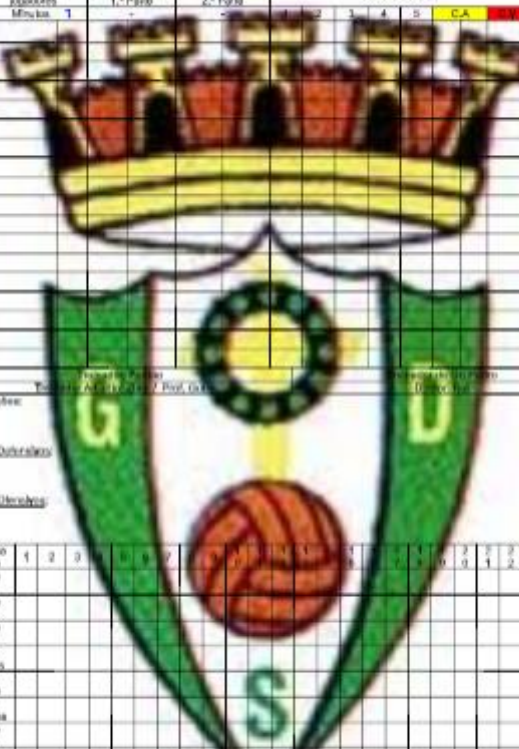
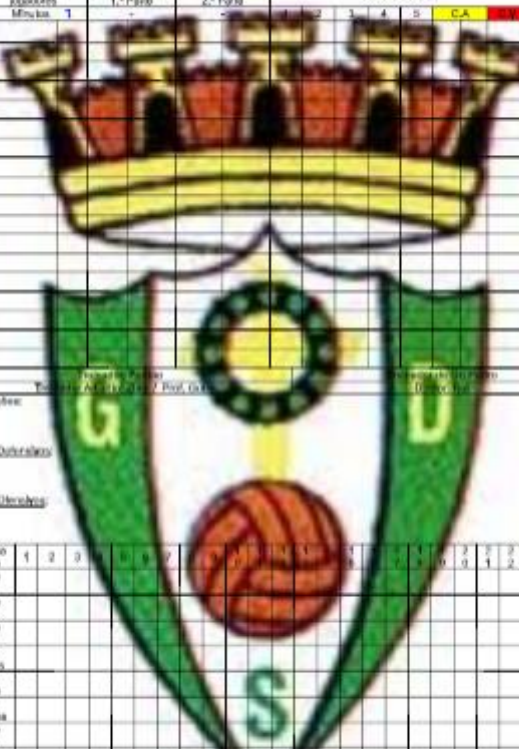
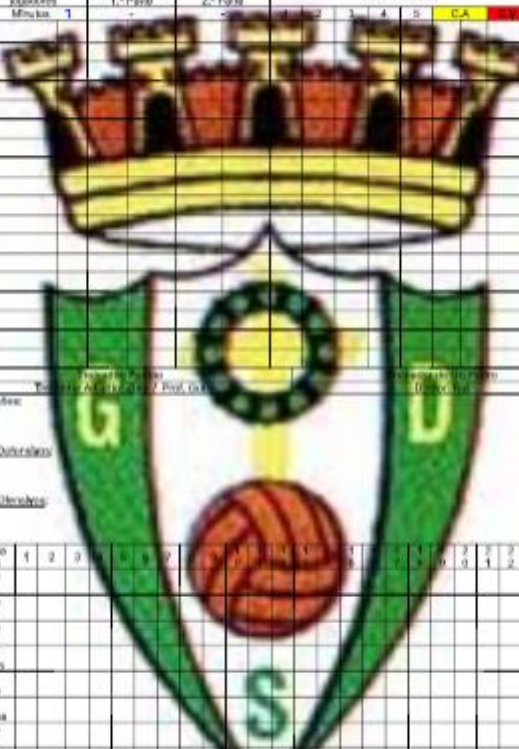
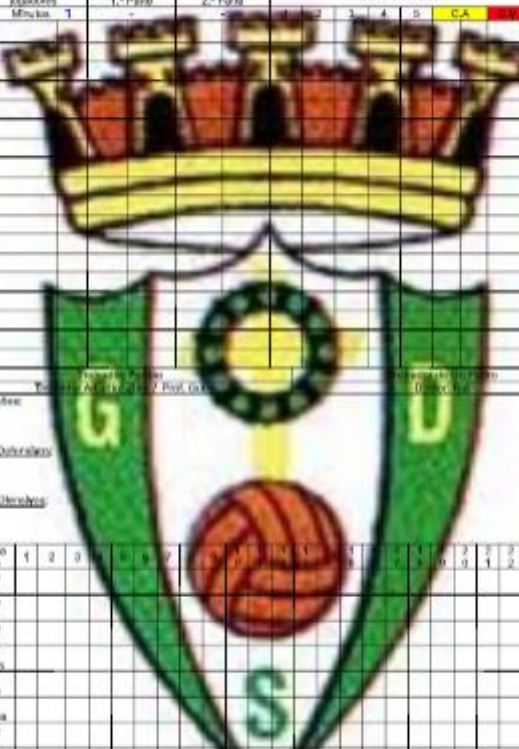
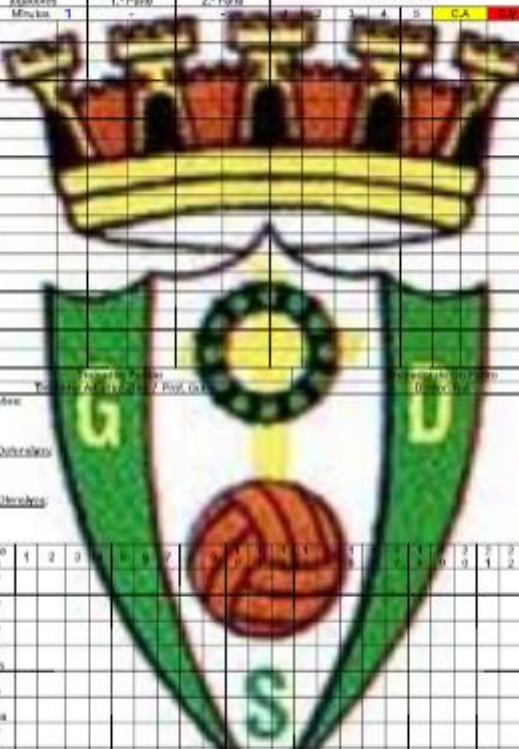
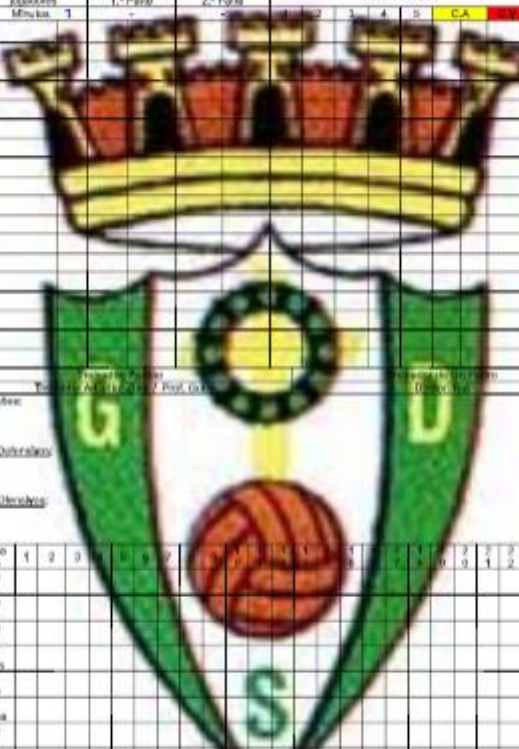
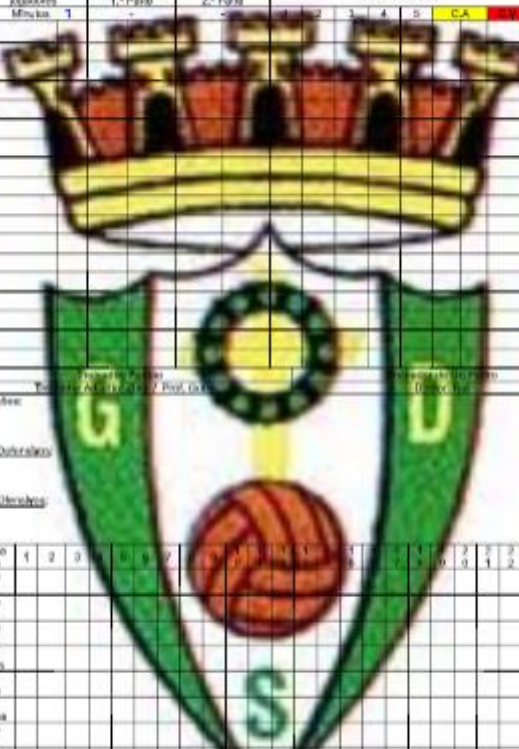
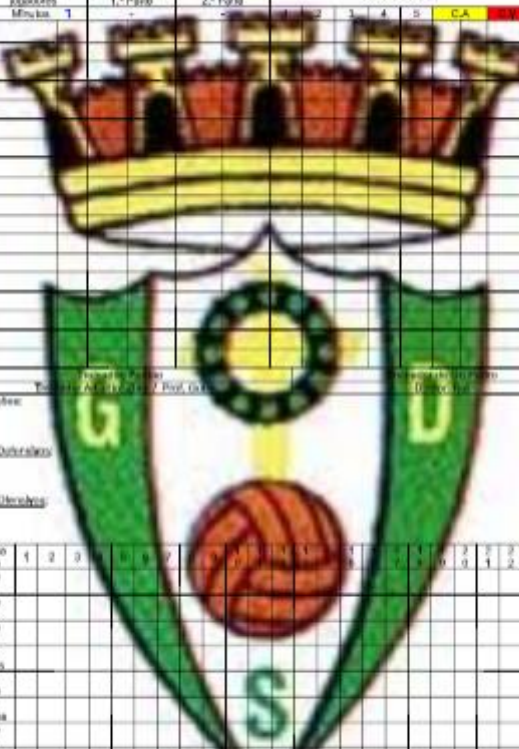
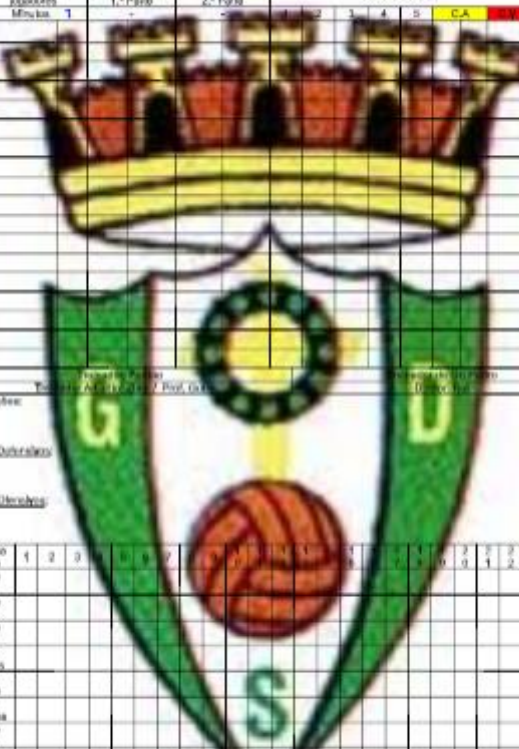
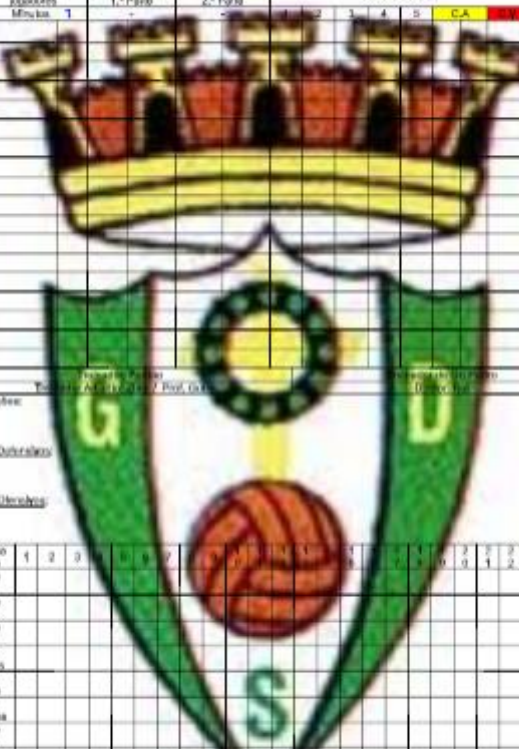
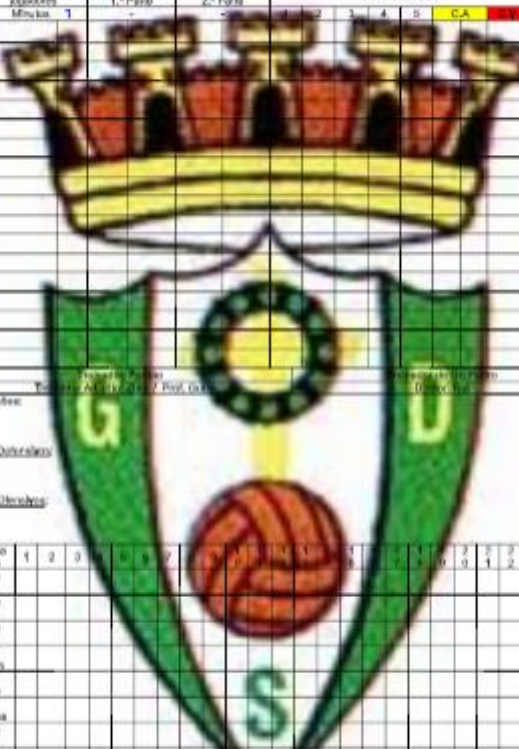
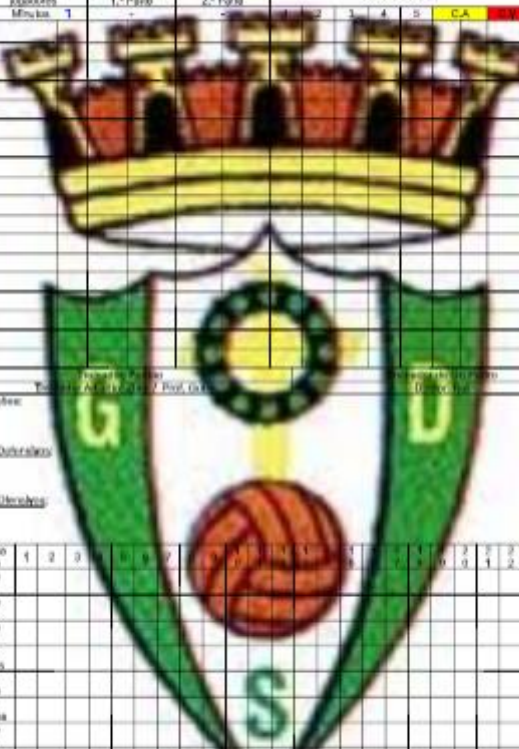
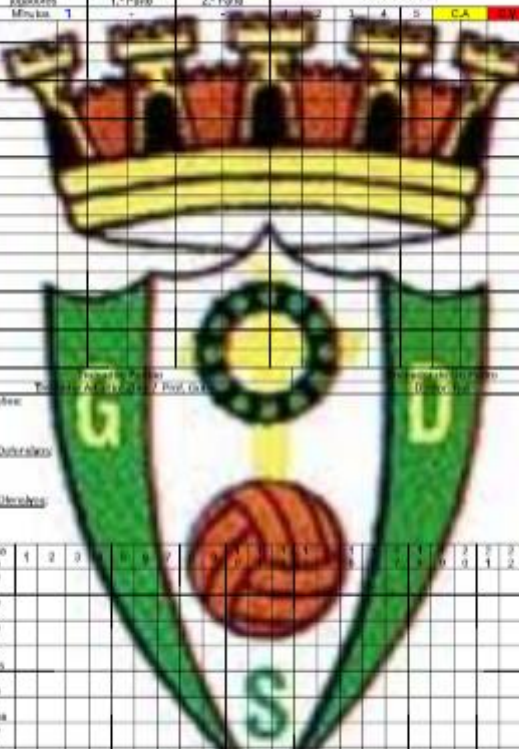
Microciclo		1																													
treino nº		1																													
dia da semana		qui	sex	sáb	dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom	seg	ter	qua	qui	sex	sáb	dom	seg	ter	qua	qui	sex
Nº	Nome/dia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Hugo	•																													
	Luís	•																													
	Perceirinha	•																													
	Rui	•																													
	Loureiro	•																													
	Nelson	•																													
	Oliveira	•																													
	Tiago Francisco	•																													
	David	•																													
	Carlos Filipe	•																													
	Rúko	•																													
	Alonso	•																													
	Dani	•																													
	Schuster	•																													
	Diogo	•																													
	Freitas	•																													
	Quim	•																													
	João	•																													
	Rui Jorge	•																													
	Cláudia	•																													
	Xico	•																													
	Xelias	•																													
	Martinho	•																													
	Kingsley	•																													
	Andreuzinho	•																													
	Zacinho	•																													
	Miguel	•																													
	Basil	•																													



## Anexo VI – Convocatória

 <b>G.D. Serzedelo</b> www.dossierdotreinador.com		<b>Convocatória</b> <b>G.D. Serzedelo vs Brito</b>	
<b>Convocatória</b>			
<b>Adversário</b> Brito		<b>Escalão</b> Séniores	
<b>Campo/Estádio</b> Oliveiras		<b>Data do jogo</b> 25-03-2018, domingo	
<b>Hora do jogo</b> 16:00		<b>Local do jogo</b> Serzedelo	
<b>Local da concentração</b> Serzedelo		<b>Hora da concentração</b> 12:00	
<b>Hora de recolher na antevéspera</b> 01:00		<b>Hora de recolher na véspera</b> 01:00	
<b>#</b>	<b>Nº</b>	<b>Convocados</b>	<b>Assinatura</b>
1		Luís	
2		Rui	
3		Loureiro	
4		Tiago Francisco	
5		Nélson	
6		Carlos Filipe	
7		Dani	
8		Diogo	
9		João	
10		Rui Jorge	
11		Kuko	
12		Miguel	
13		China	
14		Xico	
15		Xelas	
16		Kingsley	
17		Andrezinho	
18		Zezinho	
<b>Observações</b>		<b>Próximo treino</b>	
		<b>Dia</b> 27-03-2018, terça-feira	
		<b>Hora</b> 19:30	
		<b>Local</b> Serzedelo	
<b>Treinador</b>			

## Anexo VII – Ficha de estatística

SERZEDELO		GRUPO DESPORTIVO SERZEDELO									
FICHA Nº. 2000		Estádio de Honra Serra IS					Data: 24-11-2018				
Serzedelo - Os Santheneas		(   -   )					Horas: 15:00				
Local: Serzedelo		Substituições				Gols e Cartões				Classificação	
Nº	Nome dos jogadores	1.ª Parte		2.ª Parte							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											
											

## Anexo VIII – Tabela Classificativa

			P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	▲	Maria da Fonte	72	34	21	9	4	62	23	+39	+
2	▲	Caç. Taipas	65	34	19	8	7	59	39	+20	+
3	▼	Vieira	62	34	18	8	8	58	39	+19	+
4	▲	GD Joane	57	34	16	9	9	50	34	+16	+
5	▲	Forjães	56	34	15	11	8	54	42	+12	+
6	▲	AD Ninense	56	34	15	11	8	54	37	+17	+
7	▼	S.Paio D´Arcos FC	55	34	16	7	11	44	40	+4	+
8	▲	Esposende	51	34	14	9	11	49	50	-1	+
9	▼	Brito SC	48	34	12	12	10	42	35	+7	+
10	▼	Pevidém SC	48	34	14	6	14	42	42	0	+
11	▲	SC Cabreiros	45	34	12	9	13	36	38	-2	+
12	▲	CCD Santa Eulália	42	34	11	9	14	60	60	0	+
13	▼	Porto D´Ave	42	34	11	9	14	42	48	-6	+
14		GD Prado	41	34	12	5	17	41	52	-11	+
15	▼	Águias da Graça	40	34	11	7	16	40	42	-2	+
16	▼	Marinhas	30	34	7	9	18	29	45	-16	+
17	▲	GD Serzedelo	17	34	4	5	25	30	66	-36	+
18	▼	Amigos de Urgeses	16	34	3	7	24	22	82	-60	+